

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA

**NATHALIA DOMINGUES VIEIRA**

**CORPOREIDADE E YOGA: ENCONTRO COM O CORPO QUE HABITO**

SÃO PAULO

2021

**NATHALIA DOMINGUES VIEIRA**

**CORPOREIDADE E YOGA: ENCONTRO COM O CORPO QUE HABITO**

Trabalho de conclusão de curso em Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dra. Irene Pereira Gaeta.

SÃO PAULO

2021

## MEUS AGRADECIMENTOS

A Angelita e Joaquim, meus pais, que sempre fizeram de tudo para que tivéssemos a melhor educação e me possibilitaram seguir com as minhas escolhas, podendo concluir a minha formação em psicologia com todo o apoio que só vocês poderiam me proporcionar. Nós sabemos as histórias de vocês dois e sou eternamente grata pelo amor e por tudo que vocês fizeram por nós, obrigada especialmente pelo carinho nesse momento de reta final e por entenderem o meu mal humor às vezes...

A Bu, minha irmã, que como boa irmã mais velha coruja, sempre me aconselhou nos momentos de transição, os quais sempre buscamos nos apoiar mutuamente. É também um exemplo para mim, pessoa atenciosa e cuidadosa que até na construção dessa pesquisa me ajudou quando precisei e se fez presente comigo! Eu carrego você comigo, carrego no meu coração!

A Ivan, meu namorado, por poder fazer parte do seu caminho e você do meu, aos seus carinhos que me aconchegam tanto em todos os momentos. Que me ajudou a ser prática quando os anseios eram muito grandes e me dava uma luz quando precisava, me acompanhando nesses momentos solitários da pesquisa e me fazendo rir mesmo quando muito cansada. Eu te amo e amo a gente!

Às minhas pessoas favoritas da faculdade, Giovanna, Maria Beatriz, Nora, Vitória Carolina e Vivian, que me faziam rir durante nossos desesperos com o tcc e durante toda a graduação. Pela parceria em todos os perrengues e bons momentos, ter a amizade de vocês tornou todo esse processo muito especial e foi essencial para que eu chegasse até aqui. Admiro muito cada uma e sou mais feliz por ter vocês comigo!

A minha psicóloga, Raisa, que tanto me acompanhou e me ajudou a chegar até aqui nessa graduação! Obrigada por toda a sustentação que você me deu nessa história, por me ajudar a acreditar nesse trabalho e em mim! Desejo tudo o de mais lindo para você e agradeço por poder conhecer uma profissional como você, parte importante também da minha formação!

Obrigada ao Vinicius e a todas as participantes queridas desse trabalho! Agradeço por confiarem em mim, por me receberem tão carinhosamente virtualmente e por me presentear com o conhecer suas histórias e entrar no mundo de vocês! Eu me encanto e me sinto feliz com essa experiência!

A Irene, minha orientadora, obrigada por todo o suporte, em me ajudar a enxergar o que estava fora da minha compreensão, pelos tantos conhecimentos novos e em realizar uma pesquisa com os pés no chão na psicologia!

A Dinamar, professora que me orientou na construção do projeto de pesquisa, obrigada pelas boas perguntas que me encaminharam nessa construção, pela rigurosidade científica e escrita cirúrgica! Muito aprendi com você.

Às minhas avós, Ana Carolina, avó doce, cuidadosa e artista criativa mais linda de minas gerais. Amélia, in memoriam, mulher forte, avó mais divertida e linda que poderia ter!

A todas as professoras e professores desta graduação, que tanto me ensinaram, me formaram e mudaram meu jeito de ver o mundo! Que eu tenha um pouco da crítica, sensibilidade e da sabedoria com que me encanto em vocês.



*Sou a maldade em crise  
Tendo que reconhecer  
As fraquezas de um lado  
Que nem todo mundo vê*

*Fiz em mim uma faxina e  
Encontrei no meu umbigo  
O meu próprio inimigo  
Que adocece na rotina*

*[...]O ser humano é esquisito  
Armadilha de si mesmo  
Fala de amor bonito  
E aponta o erro alheio*

*Vim ao mundo em um só corpo  
Esse de um metro e sessenta  
Devo a ele estar atenta  
Não posso mudar o outro*

*Eu quero me curar de mim  
Quero me curar de mim*

*[...]Vou pequena e pianinho  
Fazer minhas orações  
Eu me rendo da vaidade  
Que destrói as relações  
Pra me encher do que importa  
Preciso me esvaziar  
Minhas feras encarar  
Me reconhecer hipócrita*

*[...]E dói, dói, dói me expor assim  
Dói, dói, dói, despir-se assim*

*Mas se eu não tiver coragem  
Pra enfrentar os meus defeitos  
De que forma, de que jeito  
Eu vou me curar de mim?*

*Se é que essa cura há de existir  
Não sei. Só sei que a busco em mim  
Só sei que a busco  
Me curar de mim*

**FLAIRA FERRO**

## RESUMO

A pesquisa em questão discorre acerca das concepções hegemônicas de corporeidade da atualidade ocidental e a prática de Yoga. Debate-se os impactos associados aos ideais de corpo e beleza e a forte dualidade entre corpo e mente, que marcam a relação dos indivíduos com seus corpos, expressos na intensa insatisfação com a imagem corporal, principalmente no gênero feminino. Em vistas de mirar novas relações com o corpo e contatos consigo, foi investigado a prática de Yoga, compreendida como uma filosofia com uma outra compreensão de corpo e de indivíduo, não dualista e não associada à estética. Desse modo, o objetivo desta pesquisa foi investigar as experiências e as implicações entre a prática de Yoga e a relação que mulheres praticantes têm com seus corpos e consigo mesmas. O método da pesquisa foi exploratório com análise qualitativa dos dados, interpretados através da psicologia analítica. O material foi coletado através de entrevistas semiestruturadas, realizadas com cinco professoras e cinco praticantes de Yoga, resultando em sete categorias de análise: mergulho interno, corpo-habitado, meu corpo, reabilitar, dentro para fora, integração e individuação. Os resultados apresentaram como antes de praticarem Yoga, as participantes sentiam-se desconectadas de si e de seus corpos, tendo a prática propiciado essa reconexão. Além de expressarem uma compreensão da integralidade entre corpo e psique semelhante à psicologia analítica e tendo o Yoga uma contribuição importante em seus processos de individuação. A respeito da imagem corporal, o Yoga mostrou-se como capaz de auxiliar na construção de uma relação mais pacífica com seus corpos, sendo através dele construída uma nova habitação em si.

**Palavras-chave:** Yoga, corporeidade, psicologia analítica.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MÉTODO .....</b>	<b>16</b>
2. 1 Participantes.....	16
2. 2 Local e instrumentos.....	16
2. 3 Análise do dados coletados.....	17
<b>3. O CORPO QUE HABITO .....</b>	<b>19</b>
3. 1 A Condição Corporal.....	19
3. 2 Fragmentos Corpóreos.....	20
3. 3 Corpo-Perfeito.....	26
3. 4 Corpo Feminino.....	29
3. 4. 1 A Beleza dói.....	31
3. 4. 2 A Busca pela Beleza.....	35
3. 5 Imagem Corporal.....	39
3. 6 Corporeidades nascentes.....	40
<b>4. O YOGA .....</b>	<b>42</b>
4.1 Definição do Yoga.....	42
4. 2 Hatha-Yoga.....	45
4. 2. 1 O Corpo no Hatha Yoga.....	47
4. 3 Yoga e Saúde.....	51
4. 4 Yoga e psicologia.....	52
4. 5 Yoga e Imagem corporal.....	56
<b>5. PSIQUE E CORPO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA .....</b>	<b>62</b>
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>69</b>
6.1 Mergulho interno.....	69
6. 2 Corpo-habitado.....	75
6. 3 Meu corpo.....	79
6. 4 Rehabitar.....	81
6. 5 Dentro para fora.....	86
6. 6 Integração.....	90
6. 7 Individuação.....	95
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>101</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>106</b>
<b>ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>113</b>
<b>ANEXO II - ENTREVISTA.....</b>	<b>114</b>

## 1. INTRODUÇÃO

*“Nesse instante, esteja você onde estiver, há uma casa com o seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso, fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo”.*

*Thérèse Bertherat*

Ao cursar psicologia os debates acerca do mundo como o conhecemos são infindáveis, havendo uma transformação profunda em como o percebemos e envolvendo também como nos percebemos. Na construção de novos olhares, entre contestações e ampliações, uma das curiosidades despertadas em mim foi em relação ao corpo. Entre tantos debates destacou-se para mim o dualismo mente e corpo enraizado em nossa sociedade, as políticas de corpo, o lugar que o corpo ocupa, como o vemos, o experienciamos e como nos relacionamos com ele. O corpo foi por muito tempo e ainda é tido como distanciado de nós e por consequência distanciado da psicologia. Contudo, a relação entre o corpo e nós é íntima, não podendo ser diferente entre o corpo e a psicologia.

Muitas são as questões que se impõem, perpassam e envolvem os corpos que se inserem nesse campo de conhecimento e prática. Entre tantas, uma em especial se corporifica: **a insatisfação corporal.**

Caracterizado como a não apreciação do sujeito pelo seu próprio corpo, sua aparência ou certas características dele, tendo uma avaliação negativa que usualmente leva ao desejo de que seu corpo fosse diferente (DUMITH, 2012). Podem existir diferentes intensidades dessa insatisfação, sendo mais leve ou chegando a níveis mais graves, impactando a vida dos sujeitos profundamente e de diferentes modos.

Os dados que expõem a insatisfação com a aparência e o próprio corpo são alarmantes, principalmente entre as mulheres. Uma pesquisa brasileira realizada em 2010, revelou que entre 2.402 universitárias entrevistadas, 78,3% das participantes percebiam como ideal um corpo diferente do seu, dentre elas 64,4% desejavam ter um corpo mais magro. Além da insatisfação corporal expressiva, a magreza apareceu como um desejo da grande maioria, relacionado com a valorização dessa característica no meio social, impulsionada pela mídia e publicidade (ALVARENGA *et al.*, 2010). Evidencia-se que há uma noção de um corpo ideal entre as mulheres, que raramente é o que se habita.

Goldenberg (2006) enfatiza a valorização da estética do corpo entre os brasileiros, que os levam a uma busca constante pelo seu aperfeiçoamento. Segundo a autora, muitos brasileiros buscam uma perfeição em seus corpos, sendo repudiadas características como rugas, estrias e celulites, vistas como “defeitos” e valorizando-se corpos trabalhados, tonificados, em que gordura e flacidez são os piores diagnósticos.

As insatisfações corporais e buscas por perfeição no corpo, relacionam-se aos padrões de beleza impostos, com eles são criadas imagens de aparência e corpos tidos como os ideais. Esses padrões definem uma aparência restrita e um tipo de corpo “ideal”, como a expressão única da beleza. Além da redução da beleza a uma única forma e aparência, excluindo a diversidade de corpos e características, o que se exige do corpo é irreal. Uma vez que há uma grande manipulação digital das imagens feitas de mulheres nas mídias e na publicidade, criando uma imagem de perfeição irreal, inexistente até mesmo para a modelo que é retratada (ARLOTTA, 2019).

As mulheres são encorajadas a se identificar com uma imagem que não é real, que é criada artificialmente. Assim, a imagem feminina se justapõe à imagem idealizada de Afrodite – a própria beleza encarnada –, através de corpos esbeltos e sensuais, sempre prontos a responder aos apelos sociais (ARLOTTA, 2019, p. 17).

Segundo Umberto Eco (2013), a construção do que é belo é um processo histórico, cultural e mutável. Assim, os corpos e aparências definidos como beleza, relacionam-se a um processo histórico, cultural e social. Consoante Kalb (2017), desde a antiguidade europeia as mulheres retratadas em pinturas estavam associadas a um padrão de beleza hegemônico, nessas pinturas representavam-se mulheres brancas, loiras, com traços delicados e nuas. Ao recriar essa imagem nota-se a semelhança aos padrões de beleza vigentes, destacando a repercussão ao longo da história do que vai sendo considerado como belo, assim como o corpo feminino aparece desde já como objeto a ser apreciado. Na Grécia antiga também já havia a existência de um ideal estético, que associava a beleza feminina a uma harmonia e proporção das formas corporais, aspecto que ainda se vê como valorizado.

Segundo Freitas *et al.* (2010), até o século XIX, as pinturas da época demonstravam um padrão de beleza de corpos volumosos e rotundos, associados à classe dominante e à nobreza, os grupos que tinham acesso à alimentos e fartura, sendo essa a beleza valorizada também pelo seu status. É no começo do século XIX que se inicia uma mudança na idealização estética sobre o corpo, em que a magreza começa a tomar lugar.

Cardoso (2015) relaciona esses padrões de beleza com os ideais que se fazem vigente nas sociedades ocidentais, como no Brasil. Segundo a autora, desde a década de 1920,

especialmente em São Paulo e no Rio de Janeiro, consolidava-se uma burguesia que almejava se assemelhar aos países europeus. Nesse período, os cuidados estéticos começaram a impor-se em ambos os gêneros, adquirindo maior relevância entre as mulheres, com um mercado de beleza em crescimento e com a beleza ligado à realização de bons casamentos. Assim, com a hiper valorização da Europa por essa burguesia, a aparência europeia (pele clara, cabelos loiros, olhos claros) ganham também essa hiper valorização, aparência que não é condizente com grande parte da população brasileira, constituída majoritariamente por negros e pardos.

Outro fator relevante na disseminação dos padrões de beleza advém com a reprodução de imagens a partir da revolução industrial, em que começam a ser disseminadas imagens de prostitutas nuas e de mulheres, iniciando uma circulação de imagens que afetaria as representações de beleza e dos corpos femininos. Nos tempos atuais, com o avanço dos meios de comunicação e da internet, as imagens corporais adquirem um ápice de reprodução, havendo uma divulgação exorbitante de imagens de corpos enquadrados nos padrões de beleza, além de serem alterados digitalmente (FREITAS *et al.*, 2010). Essa ampla divulgação de uma padronização da beleza, impacta fortemente os indivíduos e como veem seus corpos pela comparação com essas imagens.

Os padrões de beleza tanto femininos quanto masculinos podem alterar-se conforme o passar do tempo, contudo, tem sido permanente a sua vigência. A população masculina também é afetada pelos padrões de beleza, mas nota-se como é um processo profundamente diferente sobre as mulheres. A imagem do corpo feminino é há muito tempo vinculada aos padrões de beleza, sendo também representada de modo hiper sexualizado e objetificado, diferentemente das imagens e representações dos homens que não passam por essa discriminação. Assim, as imagens de mulheres e seus corpos são tidos como objetos ao desejo sexual masculino, que levam a uma sensação de necessidade desse corpo pelas mulheres em vista imposição cultural (CAMPOS; FARIA; SARTORI, 2019).

De acordo com Souza *et al.* (2013) diante da existência de padrões estéticos rígidos em nossa sociedade, as mulheres utilizam assiduamente de serviços de estética e rejuvenescimento, exercícios físicos, dietas alimentares, além de cirurgias plásticas e consumo de medicamentos para emagrecimento, almejando a obtenção desse ideal de beleza. A mídia tem um papel central em reproduzir esses valores dos padrões estéticos ao público feminino. Nesse sentido, a mídia produz grande quantidade de conteúdos que impulsionam compulsoriamente mudanças de hábitos ou consumo de produtos a fim de obtenção desses padrões estéticos. A própria construção desses padrões de beleza relaciona-se com esse mercado de consumo que lucra imensamente com a venda de seus produtos, procedimentos e

práticas, denotando interesses financeiros em sua permanência. Nestas representações os corpos da “beleza” eram magros e joviais, além da beleza ser apresentada como uma questão de escolha, vontade e esforço pessoal. Outro fator associado à beleza é uma forma de valorização e destaque social que as mulheres indicaram: “ser bela significa ser vista” (SOUZA *et al.*, 2013, p. 68).

Em 2020, a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) revelou que o Brasil se tornou o país que mais realiza cirurgias estéticas no mundo, revelando a expressividade dessa insatisfação<sup>1</sup>. Consoante Goldenberg (2006), entre os principais desejos para se realizar as cirurgias estão remover os sinais do envelhecimento, corrigir “defeitos” físicos e acima de tudo, esculpir um corpo perfeito.

Tanto a realização de cirurgias estéticas quanto às rotinas de exercícios físicos ressalta essa busca, com 67,3% das mulheres entrevistadas em uma pesquisa afirmando a prática de exercícios por motivação estética (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

A mobilização que a insatisfação corporal traz é tamanha que os caminhos nessa busca pela “beleza” podem envolver práticas perigosas, como a quantidade de procedimentos estéticos em condições precárias sendo realizados. Desse modo, visualiza-se como as questões estéticas sobrepõem a saúde e o bem-estar, diante de um intenso incômodo com a própria aparência.

Essa discordância entre a representação da imagem corporal de mulheres nos meios de comunicação e publicidade com a imagem corporal da maioria das mulheres desencadeia esse ciclo de eterna busca por um corpo posto como desejável e ideal. Diante deste cenário de insatisfação corporal, suas repercussões na saúde mental dos indivíduos têm sido investigadas. O desejo em atender a esses ideais podem ter uma repercussão muito negativa na vida das mulheres, culminando no desenvolvimento de transtornos de imagem corporal, estados depressivos, quadros de ansiedade e minando sua autoestima, podendo levar ao uso abusivo de drogas lícitas, como os medicamentos de emagrecimento (SOUZA *et al.*, 2013).

O estudo de Silva *et al.* (2018) avaliou as relações entre imagem corporal, estresse, autoestima e comportamento alimentar em 238 jovens, com idades entre 14 a 20 anos. Constatou-se que 76,4% das meninas e 81,1% dos meninos estavam insatisfeitos com seus corpos, além da alta taxa de insatisfação entre os jovens, é feita uma relação entre o esse descontentamento com o desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo observado

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/12/2020/brasil-e-o-pais-que-mais-faz-cirurgias-plasticas-rinoplastia-e-uma-das-mais-procuradas>. Acessada em 16 de abril de 2021.

comportamento de risco em 19,3% dos participantes. As autoras afirmam que o acompanhamento e ações preventivas quanto a insatisfação corporal, poderiam minimizar os efeitos nocivos do desenvolvimento de transtornos psiquiátricos e efeitos na saúde pública.

Kalb (2017) ressalta como esse culto e busca por um corpo perfeito tem gerado nas mulheres um profundo sofrimento psíquico. Diante dessa associação da beleza ao valor das mulheres, ter um corpo e uma imagem que se aproxime do que é nomeado como “beleza”, pode ter um peso muito forte em suas subjetividades

Desse modo, a relação com o corpo pode se tornar um território conflituoso, permeado por vergonha do próprio corpo, sentimentos de tristeza, aversão e até ódio. Mente e corpo podem juntar-se em um campo de guerra:

*Comigo me desavim,  
Sou posto em todo perigo;  
Não posso viver comigo  
Nem posso fugir de mim.  
Com dor da gente fugia,  
Antes que está assim crescesse:  
Agora já fugiria  
De mim, se de mim pudesse.  
Que meio espero ou que fim  
Do vão trabalho que sigo,  
Pois que trago a mim comigo  
Tamanho inimigo de mim?*

*Sá de Miranda*

Esses versos sobre desavenças consigo mesmo podem ilustrar como algumas pessoas se sentem em relação a seus corpos, como se carregassem um inimigo tão perto de si. O que fazer quando se desavém com o reflexo que te olha de volta? Não dá para fugir de si.

Nesta direção, em meio a tais inquietudes internas quanto a minha relação e a relação de muitas mulheres com seus corpos, tinha o Yoga como uma prática de muito apreço e que ocupava um lugar especial para mim. Havia algo na prática que despertava um cuidado com este corpo e uma delicadeza no seu trato que eram novas, como uma outra possibilidade de interação. Durante dias envolvida em encontrar um tema para o trabalho de conclusão de

curso em Psicologia, com a mente agitada junto das emoções, durante minha prática me veio este ímpeto de juntar meu desejo de estudar o corpo a esta prática tão querida. Levantando-se um questionamento inicial: será que a prática de yoga poderia auxiliar nesse processo de construção de uma nova relação com o corpo? Seria possível através dele ter uma relação mais pacífica consigo mesma? Quais eram as concepções de corpo dentro dessa filosofia?

Entre dúvidas quanto ao caminhar dessa ideia, o receio de ser um estudo supérfluo por tratar do corpo nesta prática e filosofia de caráter espiritual. Apesar das inseguranças, segui com o projeto em busca de avistar a possibilidade de conciliação entre corpo e mente: já não queria mais estar em guerra. Partindo de uma indagação inicial, se é possível através do Yoga estar em si, estar neste corpo, de um jeito menos bélico, menos aniquilante e mais próximo de uma paz consigo própria.

Iniciando essa busca, foram encontrados diversos artigos internacionais que se debruçaram sobre a relação entre imagem corporal e Yoga, viabilizando um dos aparatos para a pesquisa. Assim, tem se como objetivo geral dessa pesquisa investigar as experiências e as implicações entre a prática de Yoga e a relação que mulheres praticantes têm com seus corpos e consigo mesmas. Entre os objetivos específicos estão investigar a experiência subjetiva das praticantes de Yoga, sua filosofia e sua noção de corpo. Para este fim, foram realizadas entrevistas com professoras e praticantes de Yoga.

No campo da psicologia, Carl Gustav Jung, criador da psicologia analítica, foi crucial para a superação do dualismo mente e corpo, como exemplo, com sua constatação na sua teoria dos complexos sobre a relação entre psique e corpo. Bem como sua compreensão que o processo de individuação é interligado ao corpo, visto que não podemos individuar se não estivermos no corpo (FILHO, 2018). Assim, decorrente de sua visão integral do ser humano, os materiais coletados na pesquisa serão analisados com um olhar da psicologia analítica.

Dentro da Psicologia é de grande valor olhar com cuidado e apreço as relações que os indivíduos constroem com seus corpos, sua imagem e consigo mesmos. Dados apresentados neste projeto revelaram a alta incidência de insatisfação corporal na população brasileira e seus efeitos prejudiciais na saúde mental e no sofrimento psíquico entre mulheres. Adoecimentos estes que são uma questão de saúde pública no país, assim, faz-se crucial a realização de estudos como este dentro do campo da psicologia.

Embora as pesquisas revelem a insatisfação corporal significativa em ambos os gêneros, o estudo abordará especificamente o gênero feminino, visto que se visa discutir as raízes históricas e sociais que instituíram a beleza como um valor primordial para a

população feminina e demais questões que envolvem a imposição de padrões estéticos de modo incisivo neste gênero, afetando intimamente suas relações com seus corpos.

Compreendendo o Yoga como prática e filosofia, que através do corpo trabalha com a mente e a espiritualidade, mostrou-se muito interessante investigar mais a fundo essa prática que pouco foi estudada pela Psicologia. Sendo uma prática que tem se expandido cada vez mais em âmbito nacional e que tem sido recomendada e utilizada tanto para tratamento, prevenção e para promoção de saúde mental, de modo que se mostra como um objeto de estudo muito relevante para a Psicologia.

Deste modo, primeiramente será realizada uma discussão acerca do que se trata a corporeidade, das suas construções que perpassam períodos históricos e motivações políticas implicadas nas subjetividades. O primeiro capítulo “*O corpo que habito*” também abará a imposição dos padrões de beleza ao gênero feminino, suas relações políticas e sociais, seus impactos negativos na saúde mental das mulheres e em suas subjetividades.

Em seguida, será feita uma apresentação e aprofundamento acerca do Yoga, abordando aspectos de sua filosofia, sua história e contextualização. Também serão apresentados estudos da área da saúde pública e da Psicologia acerca desta prática e os artigos que abordam o tema da relação entre imagem corporal e Yoga.

No terceiro capítulo, será fundamentada a concepção de corpo na abordagem da psicologia analítica, assim como outros conceitos dessa teoria que serão utilizados na análise dos materiais coletados com a pesquisa empírica.

Em sequência, serão apresentados os resultados e a discussão da pesquisa, decorrente do material coletado através de dez entrevistas, realizadas com cinco professoras de yoga e cinco praticantes.

Acredito que este trabalho possibilitará um valioso espaço de diálogo com o corpo, com suas dores, alegrias e almejando gerar novas possibilidades de encontro consigo. Espera-se encontrar algumas respostas para este corpo tão cheio de inquietações.

## **2. MÉTODO**

A pesquisa será de abordagem qualitativa, em que o enfoque não envolve uma representatividade numérica, mas o aprofundamento da compreensão de um determinado fenômeno. Esta abordagem preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, enfatizando os aspectos subjetivos como forma de compreensão e interpretação das experiências (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Com base em seus objetivos será uma pesquisa exploratória:

Este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2007 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Deste modo, tratando-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória, foi realizado um levantamento bibliográfico com artigos, livros, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso (TCC) e periódicos. Acerca dos temas: Yoga, Yoga e Psicologia, insatisfação corporal, corpo no contexto ocidental contemporâneo e a psicologia analítica e a relação psique e corpo, a fim de elaborar uma discussão teórica sobre estes temas. Quanto à coleta de dados, foram realizadas entrevistas com dez participantes explicitadas a seguir.

### **2.1 Participantes**

A pesquisa contou com a participação de dez colaboradoras, sendo elas cinco professoras de Yoga do gênero feminino e cinco praticantes de Yoga do gênero feminino. Os critérios de inclusão para as professoras eram ter concluído a formação de Yoga há dois anos no mínimo e para as praticantes era praticar Yoga por no mínimo dois anos, ambas deveriam pertencer ao gênero feminino.

### **2.2 Local e instrumentos**

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada formulada pela pesquisadora, com o mesmo instrumento sendo aplicado nas professoras e nas

praticantes, o qual se encontra anexado na pesquisa. Esse instrumento é definido como um conjunto de questões (roteiro) sobre o tema que está sendo estudado, mas que permite e vê como positivo que o entrevistado fale livremente sobre assuntos que vão surgindo como desdobramentos do tema principal (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Dado o contexto pandêmico de COVID-19 no período de realização desta pesquisa (agosto de 2020 - junho de 2021), as entrevistas foram realizadas via plataformas digitais por meio de uma chamada online com cada participante. Compreendeu-se este método como mais seguro para a realização da pesquisa, tanto para pesquisadora como para as participantes, respeitando assim o isolamento social como forma de enfrentamento à crise humanitária e sanitária.

As colaboradoras foram entrevistadas individualmente e em particular com a pesquisadora, que forneceu para cada uma o termo de consentimento livre e esclarecido da pesquisa (TCLE), enviado previamente por via digital e assinado pelas participantes. Todas as entrevistas tiveram seus áudios gravados através de um aparelho de dispositivo móvel, com o consentimento prévio de cada uma.

As participantes ficaram com uma via do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), o qual, pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) garante ao participante da pesquisa o respeito aos seus direitos. Os dados foram coletados após o projeto ter sido avaliado pela comissão científica da PUC-SP e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos (PUCSP).

### **2.3 Análise do dados coletados**

Após a realização da coleta de dados foi realizado pela pesquisadora a transcrição dos áudios de cada entrevista. Este processo foi feito com muito cuidado, com o material devidamente transcrito foram realizadas leituras atenciosas para obter uma absorção máxima dos relatos obtidos. Após essa aproximação exaustiva com o material coletado, a fim da obtenção de familiaridade máxima, foi realizada uma análise de conteúdo categorial.

A análise de conteúdo é uma técnica de pesquisa, que possui determinadas características metodológicas: objetividade, sistematização e inferência (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Entre as seis técnicas de análise de conteúdo de Bardin (1977), será utilizada a análise de categorização, um técnica de redução de dados por meio de codificação e organização temática.

Consoante Bardin (1977) apud Gondim & Bendassolli (2014), a análise de conteúdo

categorial segue os seguintes passos:

- **Pró-análises:** Definida como a seleção do material (corpus) a ser analisado (artigos, entrevistas transcritas etc.) e a sua leitura minuciosa. Nesta pesquisa o material será as transcrições das entrevistas.
- **Codificação:** transformação dos dados brutos do corpus com uso de registros a serem futuramente agrupados, a partir de unidades de registro (palavra, frase, quebras das sequências de frases, silêncios, tema etc.).
- **Categorização:** fase de organização e classificação do corpus em um conjunto de unidades de registro significativas, como um modo de ordenar, com base em critérios, todo o material codificado.
- **Interpretação,** que consiste no processo inferencial, que significa o tipo de raciocínio na interpretação das categorias, sendo dedutivo (conformidade do dado à teoria) ou indutivo (conformidade da teoria ao dado).

Segundo Gondim e Bendassolli (2014), o princípio básico do funcionamento da análise de conteúdo categorial é a redução de dados por meio de dois processos-chave: codificação e categorização do conteúdo de um determinado corpus de interesse.

Assim, categorias foram criadas para que fosse possível a análise dos dados. As categorias foram pensadas a partir de leituras sucessivas do material coletado, fazendo a partir do que foi levantado na coleta emergir as categorias de análise, envolvendo os aspectos e variáveis relacionadas ao problema de pesquisa. Com base nessa metodologia, foram criadas as seguintes categorias: Mergulho interno, corpo-habitado, meu corpo, reabitar, dentro para fora, integração e individuação.

### 3. O CORPO QUE HABITO

*A igreja diz: O corpo é uma culpa.  
A ciência diz: O corpo é uma máquina.  
A publicidade diz: O corpo é um negócio.*

*O corpo diz: Eu sou uma festa.*

***Eduardo Galeano***

O corpo que habitamos, organismo vivo, em constante funcionamento e constante transformação. É tido como um receptáculo do “eu”, de quem somos, de nossa alma. Viabiliza a nossa passagem pelo mundo, a nossa existência, a nossa troca com o outro e nos permite existir. Por mais que se viva absorvido na mente, desconectado dele, o corpo não abandona. Ainda assim, nos relacionamos como se fosse um terceiro, um outro, mesmo sendo tão “você”. Essa relação entre “nós” e ele tornou-se em alguns caminhos difícil demais, atravessada por tantos olhares e dolorosa para muitos.

Aqui o corpo é objeto de estudo e escrever sobre ele envolve aspectos históricos, sociais, religiosos, culturais, familiares e pessoais desembocando em um conteúdo muito íntimo de cada ser humano. O corpo é político, é construção social e histórica, há corpos para as religiões, corpos para a medicina, corpos no patriarcado e para o capital, chega a parecer pouco nosso, e talvez não o esteja sendo, há de se pensar no quanto de autonomia temos com ele. Pretende-se aqui, abarcar essas corporeidades.

#### 3.1 A Condição Corporal

*“Antes de qualquer coisa, a existência é corporal”.*

***David Le Breton***

Para o sociólogo Le Breton (2010), a condição humana é uma condição corporal: estar vivo é estar em um corpo. Todavia, em muitos discursos, o corpo aparece muito reduzido, como algo de pouca importância e muito distanciado do verdadeiro “eu”, não sendo visto como uma das partes centrais da existência humana. Contudo, o autor coloca o corpo como parte fundante da existência humana, de modo que negá-lo é negar nossa condição.

Dentro de seus estudos sobre a sociologia do corpo, ele apresenta o conceito de corporeidade humana como “um fenômeno social e cultural, motivo simbólico, objeto de representações e imaginários” (BRETON, 2010, p.7). Assim, quando falamos em corporeidade, o corpo não é entendido apenas como um corpo físico, biológico, indiferente e

desarticulado do sujeito. Corporeidade é sobre as representações, as aprendizagens que envolvem o corpo, os rituais e as experiências que o sujeito com seu corpo apreendem junto ao meio social, cultural e relacional que o tange.

A cultura, os costumes e os ritos de cada socialização são envolvidos em uma vivência que se faz junto de um corpo, como as crianças, por exemplo, no processo de socialização são marcadas pela corporeidade de sua cultura, comunidade e família. Desse modo, desde o nascimento esse corpo vai sendo marcado pelas suas vivências, sua educação corporal, as regras sociais que dão contorno a esse corpo e as políticas de controle impostas a ele. Como o autor coloca, a expressão corporal é socialmente modulável, assim, é uma vivência incorporada no meio social (LE BRETON, 2010).

Nesse sentido, o corpo é marcado pela socialização, Le Breton (2010) salienta a necessidade de desnaturalização da corporeidade, dado que os gestos, movimentos, cumprimentos, a corporeidade, não são estritamente naturais, são aprendidas. Nesta aprendizagem, “todas as manifestações corporais do ator são virtualmente significativas aos olhos dos parceiros” (LE BRETON, 2010, p. 9). Desse modo, a comunicação e expressão corporal é contornada pela corporeidade dos outros também.

Segundo esse sociólogo, que se diz um pesquisador-explorador do “continente corpo”, o corpo é fonte de inúmeras narrativas, narrativas de corpos inflamados pelo prazer, pela angústia, pela alegria, pela dor, corpos que tem potencial de ser liberdade ou prisão, além de expressão artística e política. Visualizamos como é vasta a experiência corporal, que se trata da própria vastidão da experiência humana, assim como ela, pode ser vivenciada e fruto de prazer e de sofrimento.

O corpo é uma realidade mutante de uma sociedade para outra: as imagens que o definem e dão sentido à sua extensão invisível, os sistemas de conhecimento que procuram elucidar-lhe a natureza, os ritos e símbolos que o colocam socialmente em cena, as proezas que pode realizar, as resistências que oferece ao mundo, são incrivelmente variados...Assim, o corpo não é somente uma colocação de órgãos arranjados segundo leis da anatomia e da fisiologia. **É, em primeiro lugar, uma superfície simbólica, superfície de projeção passível de unir as mais variadas formas culturais** (LE BRETON, 2010, p. 29, grifo nosso).

### 3.2 Fragmentos Corpóreos

As histórias dos corpos relacionam-se às histórias das civilizações, da humanidade e únicas de cada cultura, corporificadas nos sujeitos de seu tempo. Dado que as concepções

acerca da subjetividade e dos corpos além de históricas e socioculturais, acompanham as modificações políticas e econômicas.

Conhecer o corpo é, também, uma tarefa incerta, e as certezas acumuladas a seu respeito são provisórias. Pois, cada corpo, longe de ser apenas constituído por leis fisiológicas, supostamente imutáveis, não escapa à história. Além de ser um processo histórico, o corpo funciona como um processador da história, por meio do qual são veiculados e modificados os legados culturais e biológicos (SANT'ANNA, 2000, p.50).

Boris e Cesídio (2007) destacam como corpo e subjetividade são construídos historicamente, em que cada sociedade e época têm seu modelo de corpo e seu modo particular de representá-lo. Corpo e subjetividade aparecem assim extremamente próximos, uma vez que como compreendemos o corpo, os aprendizados e imaginários, afetam como ele é vivenciado e assim, nossa subjetividade.

É inviável traçar um panorama sobre as corporeidades que nos tocam, ainda assim, entender sobre algumas representações do corpo são um meio de entendê-lo ontem e hoje, com um olhar voltado para a história muito pode ser encontrado e compreendido sobre o corpo que se tem hoje.

Um fenômeno presente na corporeidade é o forte dualismo entre psique e matéria, Costa (2011) coloca a visão dualista como uma “arbitrária fragmentação da ideia de corpo, banalizou tudo que lhe diz respeito e alijou o corpo da concepção mais completa de si mesmo” (p. 247). A autora atenta-se à necessidade de uma compreensão mais integral do ser humano, com suas dimensões físicas, sociais, fisiológicas, históricas e subjetivas abarcadas, dado que muitas vezes na história a integralidade foi extirpada, por meio de concepção de corpo que deram força a essa não apenas polarização, mas esse desmembramento.

Na Grécia Antiga, já se podia afirmar a existência de um padrão de beleza, o **corpo belo** era venerado, suas formas e músculos aperfeiçoados como símbolos de vitalidade e força, trabalhando-se tanto um corpo são como uma mente sã, ambos priorizados para o alcance de uma vida plena. Corpos nus eram admirados em sua beleza e saúde, ressaltando a beleza a partir de um ideal de proporção e simetria (BARBOSA, MATOS & COSTA, 2011).

Os corpos eram trabalhados e construídos, como objectos de admiração que começavam a ser “esculpidos” e modelados nos ginásios, fundamentais nas polis gregas, e que acabavam por ser mostrados, muitas vezes, nos Jogos Olímpicos. A saúde, a expressão e exibição de um corpo nu estavam associadas, os Gregos apreciavam a beleza de um corpo saudável e bem proporcionado. O grego desconhecia o pudor físico, o corpo era uma prova da criatividade dos deuses, era

para ser exibido, adestrado, treinado, perfumado e referenciado (BARBOSA, MATOS & COSTA, 2011, p. 25).

Na cultura ocidental, Ceccarelli (2001) afirma que o cristianismo traz uma concepção de corpo que se instaura profundamente entre as civilizações por ele influenciadas, com os significados atribuídos ao corpo de culpa, hostilização do prazer e sendo valorizado o recatamento. Nesta religião, o corpo passou a ser visto como fonte do pecado, devendo ser punido, silenciado e suas intenções recriminadas: “o bem-estar da alma deveria prevalecer acima dos desejos e prazeres da carne. O corpo, prisão da alma, era pois um vexame, devia ser escondido” (BARBOSA, MATOS & COSTA, 2011, p. 26).

Intensifica-se a superioridade da alma quanto ao corpo, sendo o sofrimento físico e a dor métodos de remissão dos pecados, almejando-se a salvação através de penitências corporais. Rodrigues (2014) acentua a figura de Santo Agostinho nesta desvalorização e repudição ao corpo, em sua visão de corpo como pecaminoso, especialmente quanto às relações sexuais, que para ele distanciariam o cristão de Deus. Em relação ao corpo feminino na tradição cristã, essa recriminação é intensificada, como na figura de Eva, a mulher é criada da costela de Adão, primeiro homem criado por Deus. Assim, a construção de seu corpo é inferiorizada e o “pecado original” é por ela cometido, tendo ainda persuadido Adão ao pecado. Neste mito, a mulher e seu corpo tornam-se profanos, sujos e corporificam a tentação (STRÖMQUIST, 2019). Como na Inquisição, em que as mulheres foram perseguidas com acusações de bruxaria, buscavam-se em seus corpos os sinais corporais que denunciavam o pecado.

O cristianismo transformara por completo o estatuto do desejo e do corpo, que passou a ser visto, então, como carne decaída e derrotada. As primeiras populações cristianizadas procuravam fugir, como o diabo da cruz, do modelo de pecado emblematizado por Adão e Eva; sua aspiração era o ideal de carne ascética vivenciado por Cristo e Maria, ideal de transcendência e negação do corpo (DEL PRIORE, 1995, p. 12).

Desse modo, há uma concepção de **corpo pecaminoso**, tido como impuro, como parte animal e selvagem do humano, que com seu pecado corrompe o espírito. Assim, percebe-se essa negação ao corpo.

Na Idade Média, a Igreja Católica era a matriz de valores, moral e conduta que guiaram seus fiéis e mesmo aos que não compartilhavam de suas crenças. Rodrigues (2014) afirma esse período como categorizante quanto aos limites entre bem e mal, entre divino e

profano, o céu e o inferno, assim como a alma e o corpo, em que a concepção de corpo instaurada permanece sob a égide do cristianismo.

O corpo, ao estar relacionado com o terreno, o material, seria a prisão da alma. Torna-se culpado, perverso, necessitado de ser dominado e purificado através da punição. Para o cristianismo, o corpo sempre teve uma característica de fé; é o corpo crucificado, glorificado e que é comungado por todos os cristãos (BARBOSA, MATOS & COSTA, 2011, p. 27).

Nesta época, a Igreja Católica usou de seu poder e recursos como a juíza de seu tempo através da Inquisição, ao condenar quem não agia de acordo com seus dogmas, agindo sobre as corporeidades com extrema violência física como a tortura e a pena de morte através da fogueira. As doenças eram vistas como punição por pecados, como castigos divinos: “A Idade Média perseguiu de forma muito objetiva os pecados da carne, encerrando-os numa rede cada vez mais apertada de definições, sanções e interditos”. (DEL PRIORE, 1995, p. 12).

No Renascimento, a mulher passa a ser representada em pinturas, associadas à beleza, com os corpos retratados nus, com proporções harmônicas, com aspecto inocente e angelical (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). O corpo feminino passa a ser retratado como objeto de apreciação, de uma beleza e com conotação sexual.

Migrando para a Idade Moderna, Federici (2019) discorre sobre a nova concepção de pessoa e de corpo que será própria ao período de Reforma Protestante e crescimento da burguesia mercantil, que colaboraram na batalha entre a razão e os instintos do corpo.

Esse período é caracterizado pelas necessidades da expansão e manutenção do que se tornaria o sistema capitalista, demandando e produzindo uma nova concepção de corpo e novas políticas de corpo. Visto que para produzir como o novo sistema demandava, os sujeitos precisavam extrapolar os limites do corpo, com cargas horárias de trabalho extenuantes. Para este fim, o corpo precisava ser visto como uma máquina, destituído de aspectos sagrados, sendo combatida as ideias pré-capitalistas e mágicas quanto à concepção de corpo (FEDERICI, 2019).

Segundo Federici (2019) esse embasamento ocorre por meio dos escritos de Descartes, com sua defesa ontológica de mente e corpo em instâncias separadas, com o último concebido como “matéria bruta, completamente divorciada de qualquer qualidade racional: não sabe, não deseja, não sente. O corpo é puramente uma “coleção de membros” (DESCARTES (1637) apud FEDERICI, 2019, p. 251).

Desse modo, consoante a autora, o corpo vai ser destituído de qualidades espirituais, sensíveis e emocionais, **um corpo-máquina**, os quais os instintos impuros deveriam ser rejeitados pela servidão à alma, por sua vez, imortal, o que permitiria a exploração do físico em vida. Aproveitando-se da superioridade cristã da alma, os interesses econômicos vigentes reafirmaram a dimensão corpórea como inferior. Assim, com base em Descartes, o comportamento humano é liberado das influências mágicas anteriores e é reafirmada a soberania da alma sobre o corpo, permitindo-o ser apropriado como parte do maquinário da produção.

Desta maneira, o corpo cartesiano não apenas se empobrece e perde toda virtude mágica; na grande divisória ontológica que institui Descartes entre a essência da humanidade e suas condições acidentais, **o corpo está divorciado da pessoa, está literalmente desumanizado** (FEDERICI, 2019, p. 254, grifo nosso).

Conforme Federici (2019), essa visão de corpo mecanicista remove qualquer barreira para a apropriação da força de trabalho e do corpo a fim da exploração dos trabalhadores. Assim, com a dimensão corpórea reduzida à força de trabalho é permitido o desenvolvimento do capitalismo, com a alienação do corpo um traço das relações trabalhistas impostas, desse novo indivíduo da sociedade capitalista: “Esta é a razão pela qual encontramos muita violência e também muito interesse nas estratégias que o Estado adotou com relação ao corpo...” (FEDERICI, 2019, p. 249).

Del Priore (1995) pontua como por volta do século XVI, um processo civilizatório começa a se impor às classes dirigentes, até chegar às demais camadas sociais, de um novo modelo educativo do que era tido como “civildade”. Destaca-se a atitude de pudor e autodisciplina do corpo, das funções fisiológicas e dos contatos físicos. Como uma pressão organizadora dos Estados burocráticos na sociedade que entre suas ações realizou a separação das classes entre meninos e meninas, o confinamento dos doentes, pobres e desviantes em nome de uma ordem e moral.

Le Breton (2010) afirma que o corpo é ferramenta de poder e matéria submetida ao controle político, em que toda ordem política vai de encontro à ordem corporal. Assim, por bem e para mal, a lei se sobrepõe aos corpos. Inúmeras são as leis que se colocam arrematando subjetividades e corpos, como a legislação do aborto em âmbito nacional, que incide nos corpos das mulheres e as penaliza com a realização de abortos que não são permitidos por lei.

Na vigência capitalista, decorrente de seus interesses, valoriza-se **o corpo disciplinado**, polido, que não se rebela ou liberta-se, arrematado pelas tecnologias meticulosas de controle ao corpo. Foucault (1987) discorre sobre a disciplinarização dos corpos e controle de corpos dóceis, a fim de que os corpos respondam aos interesses políticos, sociais e econômicos quanto à produção e ordem social. Através de seus dispositivos de controle como as penitenciárias, as escolas, o exército e as fábricas, a corporeidade deve ser dominada e reduzida ao âmbito da produção e da utilidade, não cabendo o descanso ou os prazeres.

Uma “anatomia política”, que é também igualmente uma “mecânica do poder”, está nascendo; ela define como se pode ter **domínio sobre o corpo dos outros**, não simplesmente para que façam o que se quer, mas para que operem como se quer, com as técnicas, segundo a rapidez e a eficácia que se determina (FOUCAULT, 1987, p. 164, grifo nosso).

Nota-se os interesses políticos, sociais e institucionais que imperam sob o corpo, nas ideologias e políticas para responder aos interesses vigentes a ele atrelados, permitindo visualizar como essas corporeidades vão sendo produzidas e difundidas.

Ramos (2006) apresenta como no final do século XIX, um novo modelo vai demarcando uma compreensão de corpo própria ao desenvolvimento da medicina. O desenvolvimento da ciência torna as pesquisas o principal instrumento de conhecimento científico, simultaneamente dá se início à noção de saúde e doença mais prevaletentes, em que saúde é tida como ausência de doença.

Este corpo que se fortalece na medicina é visto como um conjunto de órgãos, de partes e de neurônios, nele o que não se pode ser observado não é levado em consideração, ao não corresponder a esse método científico, assim como o sujeito é divorciado de seu corpo, com seu saber sobre si ignorado. Desse modo, o corpo foi reduzido ao âmbito biomédico, um corpo de outro modo “desmembrado”, feito de partes e compreendido como dentro das normas de saúde ou como desviantes, anormais.

**...ao entrarmos no século XX com uma visão fragmentada do homem**, percebemos no campo médico uma ênfase na compartimentalização, objetividade, concretude e padronização de sintomas. O mito determinante é aquele que nos diz que o homem pode dissecar, manipular e dominar a natureza. Esses fatores têm modelado nosso conceito de doença e da relação mente-corpo, fundamentando inclusive o conceito de psicossomática (RAMOS, 2006, p. 34, grifo nosso).

Le Breton (2010) nomeia de corpo supranumerário, o corpo rebaixado à condição de máquina orgânica e falível, o que provoca ameaça de morte e ressentimento. Em respostas

são desenvolvidas as altas tecnologias de combate à sua possível disfunção. Este corpo científico é apreciado em seu valor técnico e metodológico, sob uma lógica mercadológica, que o identifica como mero objeto biológico humano e mercantilizável: um corpo biológico inserido na ordem do mercado.

O ser humano não é compreendido em sua totalidade junto de sua corporeidade, tendo a consciência como quem reina sob este aparato mecânico, de um ser humano abstrato-imaginário-mental (LE BRETON, 2010).

A corporeidade, que dá ao homem a carne de sua relação com o mundo, **quebra em pedaços e se transforma em um quebra-cabeça biológico** constituído a partir de um modelo da mecânica humana na qual cada elemento é substituível por outro, eventualmente com melhor desempenho (LE BRETON, 2010, p. 91, grifo nosso).

Assim, esse corpo é apreendido como puramente físico, destituído de aspectos psicológicos, emocionais, vivenciais e para o sujeito seu corpo será designado em suas partes, características físicas, enfermidades, doenças e disfunções: “Ele passa a “possuir” um corpo a partir da verdade sobre este corpo que a medicina lhe apresenta” (CECCARELLI, 2011, p. 20). O autor destaca a falha desse modelo, quando o corpo dá vazão ao que não pode ser explicado por seu modelo, entendido como “aspectos psicológicos”.

### 3. 3 Corpo-Perfeito

Por meio dessa breve reflexão sobre corporeidades na sociedade ocidental, compreende-se que elas são como representações e aprendizagens que aparecem nas noções de corpo dos indivíduos. O corpo foi exilado, recriminado e punido, também foi destituído de aspectos sensíveis, reduzido à força de trabalho, a uma visão biologizante e fragmentado em partes. Essas corporeidades têm seus papéis para chegarmos ao corpo contemporâneo, divorciado da alma, como mercadoria, que terá que ser sobretudo um corpo perfeito.

Em “A Sociologia do Corpo” (2010), aponta-se que a preocupação social com o corpo se iniciou por volta dos anos 60, irrompendo um novo imaginário do corpo pela sociedade. Para Le Breton (2010), a partir da invenção de um “senso comum de corpo”, de como um corpo “deveria” ser, a crítica da condição corporal dos sujeitos fez-se cada vez mais massiva. Nesse cenário, o indivíduo é o mestre de seu corpo, tido não só como um terceiro em relação ao eu, mas como uma posse:

Nesse discurso o corpo é colocado não como algo indistinto do homem, mas como uma posse, um atributo, um outro, um alterego. O homem é a fantasia desse discurso, o sujeito suposto. **A apologia do corpo é, sem que tenha consciência, profundamente dualista, opõe o indivíduo ao corpo** e, de maneira abstrata, supõe uma existência para corpo que poderia ser analisada fora do homem concreto (LE BRETON, 2010, p. 10, grifo nosso).

Toma centralidade na relação da contemporaneidade com o corpo a sua valorização estética, em que o século XX é marcado pela ascensão da valorização da aparência e do culto ao corpo, que irá produzir inúmeros cuidados e técnicas destinados à sua “aprimoração” (DANTAS, 2011).

Pode-se afirmar que o final do século XX e o início do século XXI serão lembrados como o momento em que o culto ao corpo se tornou uma verdadeira obsessão, transformando-se em um estilo de vida, pelo menos entre as mulheres das camadas médias urbanas (GOLDENBERG, 2005, p. 66).

Para Boris e Cesídio (2007), a subjetividade é construída na relação com o mundo e com os outros, inseridos em um mesmo contexto e período sócio-histórico. Nessa construção são incorporados hábitos, costumes, padrões de comportamento e valores, até mesmo a apreciação estética. De modo que, há uma aprendizagem do que é belo ou feio, afetando a própria apreciação em relação aos corpos. Desse modo, nesta aprendizagem os padrões de beleza que se instalaram afetam profundamente na construção e concepção do que é belo em um corpo. Esses padrões e a pressão estética que se configurou para que se tenha tal aparência foram difundidos e enraizados através das mídias, que têm como incentivo o mercado financeiro por detrás de tamanho interesse e preocupação com corpos alheios.

A mídia impõe padrões estéticos, éticos e políticos, influenciando, cada vez mais, especialmente hoje em dia, a existência do sujeito, e atingindo, assim, a sua subjetividade por meio das suas mensagens. Ela usa as suas estratégias de “marketing” para criar desejos, anseios e angústias, a fim de que os sujeitos consumam o que ela lança no mercado (BORIS; CESÍDIO, 2007, p. 465).

A partir desta época, o corpo contemporâneo será valorizado em sua aparência, tomando o lugar superior que a alma ocupou anteriormente. Nas palavras de Le Breton (2010), “a retórica da alma foi substituída pela do corpo sob a égide da moral do consumo” (p. 84).

O corpo torna-se parceiro daquele de quem se exige a melhor apresentação, as sensações mais originais, a boa resistência, a juventude eterna, a ostentação das marcas distintivas mais eficazes. Em tempos de crise do casal ou da família, de “mutilação solitária” e de dispersão de referências, o corpo torna-se um espelho

fraternal, um outro eu com quem coabitar. Torna-se o outro mais próximo (LE BRETON, 2010, p. 86).

Assim, o corpo tomando esse lugar central será modificado, melhorado e monitorado para responder aos ideais de corpo perfeito que vão sendo difundidos, mudando radicalmente a relação com o corpo. O foco torna-se então, a valorização de si, em especial, do corpo como modo de distinção social, admiração e como melhor triunfo do sujeito.

O sistema econômico vigente tem forte papel sobre a relação com o corpo e o culto à perfeição, dado que para este fim, o consumo toma um lugar central junto ao corpo, em que ele se torna um objeto de potencial investimento e lucro. Assim, interesses econômicos incentivam o fenômeno da valorização do corpo e sua imagem no meio social, já que se apresenta como um mercado de consumo altamente lucrativo. Fomentando pela lógica do consumo, é preciso consumir produtos diversos e infinitos aos cuidados do corpo, tecnologias que se renovam constantemente e fazem do próprio corpo uma mercadoria: “O nosso corpo tornou-se extensão do mercado...” (DANTAS, 2011, p. 910).

Em referência à aparência, Le Breton afirma o corpo como preso no espelho do social, objeto analisado minuciosamente e metrificado. Crítica que recai mais fortemente no corpo do gênero feminino, como se fez presente nas capas de revistas a exibição de corpos femininos “ideais” e os meios de se alcançar tais resultados. O corpo é analisado por sua aparência e formas, redefinido como o destaque e diferencial do sujeito, como seu valor, sob o qual ele será admirado ou não, como forma de “transcendência pessoal” e social, como alreio com quem contar e podendo ser modificado com ajuda de utensílios tecnológicos. Como cita Goldenberg (2005), muitas mulheres como modelos ascendem à fama no final do século XX a partir de sua aparência e beleza, de modo que a ligação entre “corpo e prestígio” se tornam um elemento fundamental da cultura brasileira.

Neto e Caponi (2007) analisam como a biomedicina da Medicina da Beleza se apropria dos discursos de padrões estéticos para dar base às cirurgias plásticas, em que um padrão de aparência física será o guia na “reconstituição” de corpos “disformes”. São criados padrões de normalidade para avaliar os corpos e o que foge a seu escopo é patologizado, atropelando todas as diversidades de formas e aspectos corporais. Isso se faz nítido através dos termos utilizados em artigos em que características do corpo humano são vistas como desvios e irregularidades: “*lipossucção deseja corrigir uma deformidade do contorno corporal*” ou “*depósito excessivo de gordura*”, mesmo as consequências do envelhecimento humano serão tidas como anormais. Com isso, a Medicina da Beleza sustenta um padrão de

normalidade baseando-se nos padrões de beleza, segmentando que há corpos proporcionais e harmônicos e há corpos desviantes, os quais podem ser reparados.

Neste contexto há uma ambição de dominar o corpo e controlá-lo em relação à saúde, beleza e juventude, com a biotecnologia a serviço (DANTAS, 2011). O discurso da saúde e da boa forma imperam e se indiferenciam, marcando os comportamentos e hábitos com o corpo. A recompensa final, além de um corpo “escultural”, será a própria e tão almejada felicidade. Em que todos esses discursos, mídias e publicidade vendem além de seus produtos, a ideia de que ter este corpo ideal será o passaporte para a felicidade, admiração e sucesso.

O binômio saúde-beleza, no qual o segundo termo é o determinante, uma vez que a saúde também possui um padrão estético estabelecido, nos é apresentado como o **caminho legítimo e seguro para a felicidade individual** (VILHENA; MEDEIROS; NOVAES, 2005, p.112, grifo nosso).

Neste campo, o corpo é compreendido como algo a ser esculpido, a ser melhorado, a ter seus “defeitos” reparados, em vistas da ascensão de algo chamado “beleza”, na construção de um corpo perfeito, necessário para o bem-estar e a felicidade. Em que o as mulheres aparecem como o alvo central.

### **3. 4 Corpo Feminino**

Na sociedade contemporânea, a vivência e a corporeidade em mulheres são intrínsecas ao patriarcado. Esse sistema de dominação exerce um poder dos homens sobre as mulheres, dominação que compõem a dinâmica social como um todo: na esfera familiar, no âmbito trabalhista e na política, além da internalização no inconsciente de homens e mulheres. Ainda assim, a imagem corporal é constituída por diversos fatores sociais, culturais, e pessoais, de modo que há uma relação entre a imagem corporal do indivíduo e a compreensão do corpo pela sociedade em que ele está inserido (PETRIBÚ; MATEOS, 2017). As pessoas aprendem a avaliar seus corpos também pela interação com o ambiente, da experiência que cada um tem com o próprio corpo e das relações que estabelece com o outro, sendo a autoimagem desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida (LOIOLA, 2014).

Compreende-se que o desenvolvimento da imagem do corpo ocorre em paralelo com o aprendizado sobre os outros e sobre si próprio, ao envolver tanto a história de vida do indivíduo como a estruturação da identidade do seu grupo social. Em sequência, todos os

indivíduos têm uma imagem mental da própria aparência, que se constitui para além da imagem refletida pelo espelho. A insatisfação com sua imagem trata-se de uma compreensão e visão negativa sobre si, podendo sua percepção inclusive não se aproximar da aparência real, o que nos leva à distorção da imagem corporal (FERREIRA, 2017).

A distorção da imagem corporal ou Transtorno dismórfico corporal é um transtorno mental que afeta a imagem corporal do indivíduo, em que há uma intensa preocupação com partes do corpo que são vistas como “defeitos”, chegando a afetar profundamente sua vida social e profissional (TORRES; FERRÃO; MIGUEL, 2005). Essa distorção faz parte de um dos sintomas dos transtornos alimentares, como na anorexia nervosa e bulimia nervosa, em que o corpo é percebido de forma distorcida. Na anorexia nervosa, pessoas extremamente magras se veem gordas levando à busca pela perda de peso e na bulimia há uma vigilância corporal excessiva e seu corpo é visto de modo muito pejorativo como ver a gordura como algo nojento e repugnante e após comportamentos alimentares o indivíduo pode induzir o vômito a fim de evitar o ganho de peso. Estima-se que a anorexia nervosa e bulimia ocorrem cerca de 90 % em mulheres (DALGALARRONDO, 2019). A vigorexia é outro transtorno de distorção da imagem corporal, este mais comum em homens, em que o indivíduo pratica atividades físicas em excesso para obter um corpo musculoso e “grande”, contudo, mesmo após as mudanças físicas ele pode continuar vendo-se magro demais, mantendo uma rotina de exercícios obsessiva.

Na compulsão alimentar, consoante Dalgalarrondo (2019), o indivíduo tem um comportamento excessivo na alimentação, que pode se relacionar a fatores emocionais, traumas e à insatisfação corporal. Todos esses transtornos ligados à imagem corporal podem acarretar muito sofrimento físico, mental e emocional, em comportamentos obsessivos com a alimentação, além de sentimentos de culpa e repulsa consigo mesmo e seu corpo. Esses tipos de transtornos afetam profundamente a vida de suas vítimas, tendo inclusive taxas de mortalidade (cerca de 5% quanto à anorexia nervosa).

No estudo de Nilson *et al.* (2013), demonstraram que 18,5% dos universitários participantes apresentaram algum tipo de distorção da imagem corporal, distribuída entre leve (12%) e moderada (6%), entre as mulheres houve maior expressão de distorção moderada.

Compactuando com os dados apresentados acerca da imagem corporal, no campo da saúde predominam estudos referentes ao incômodo com o próprio corpo, em casos diversos como em adolescentes, nos processos do envelhecimento, na gravidez e relacionado a quadros clínicos específicos como pacientes com câncer, HIV e patologias motoras (VIEIRA, LOIOLA, ALVES, 2013).

Kellner (2001) apud Boris e Cesídio (2007) afirma que a excessiva valorização da beleza na mulher pode contribuir para provocar distúrbios alimentares e sintomas psicopatológicos, como depressão, ansiedade ou melancolia, entre outros, em que o bem-estar com seu corpo está diretamente relacionado à sua vida em sociedade. Assim, a insatisfação com a imagem corporal pode levar a alterações de humor, isolamento social e retraimento, especialmente entre mulheres e jovens.

### 3. 4. 1 A Beleza dói

Violentadas por esse cenário de pressões estéticas, depara-se com o sofrimento psíquico ligado à busca pela beleza, que adocece mulheres e já colocou um ponto final na vida de algumas através de procedimentos estéticos malsucedidos. As repercussões de imagens corporais negativas têm sido investigadas, sendo reconhecido na saúde coletiva, os perigos de altos níveis de insatisfação corporal para a saúde física, mental e emocional dos indivíduos (SILVA *et al.*, 2018).

Vilhena, Medeiros & Novaes (2005), discorre também sobre as implicações psicológicas da histórica associação entre mulheres e beleza. Nesse âmbito a feiúra adquire um peso dramático, em que o medo de ser feia ou sentir-se feia levam a uma importante perda de autoestima. De tal forma, sentir-se distante dos padrões de beleza pode acarretar muitos medos e anseios, relacionados, por exemplo, a aceitação social, aprovação, construção de relacionamentos e ao sucesso profissional, já que ser bela estaria atrelado a todas essas conquistas e associado com a própria possibilidades de serem amadas. Assim, conforme as palavras dos autores: “O lugar do corpo na vida psíquica das mulheres, de fato, não é nada trivial” (p.130).

Desse modo, o peso em não se sentir bela pode ser acompanhado por esses medos de rejeição e de não ser amada, já que o valor das mulheres por vezes é tido como sua aparência. Como o envelhecimento para o gênero feminino que representa também uma ruptura em sua identidade, visto que os traços do envelhecimento em mulheres são imensamente repudiados e a velhice feminina é representada e tida como perda da sexualidade e da aparência ideal dos corpos femininos.

Nada mais cruel do que lutar com um inimigo implacável e inexorável. Contra a ação do tempo as mulheres lutam, tentando manter-se sempre jovens e belas. Frenéticas e enlouquecidas consumindo compulsivamente toda sorte de produtos que prometam retardar o seu envelhecimento e manter sua beleza, **essas mulheres lutam contra si, perdendo-se no espelho a procura de si mesmas**. Se antes as

roupas as aprisionava, agora se aprisionam no corpo - na instância individual e coletiva (MORGANTE; NADER, 2014).

Consoante Federici (2017), as análises feministas viram o conceito de “corpo” como uma forma de compreender as raízes do domínio masculino e da construção da identidade social feminina. Um exemplo que a autora descreve é acerca do período de colonização, em que o corpo das mulheres escravas eram posse de seus senhores, sendo as principais vítimas de abusos físicos e sexuais, além de seus corpos serem desumanizados, como máquina reprodutiva atendendo interesses coloniais. Assim, o corpo feminino especialmente de mulheres negras foi território de exploração no patriarcado, como posse e violentado com base nos interesses econômicos.

Em particular, as feministas colocaram em evidência e denunciaram as estratégias e a violência por meio das quais os sistemas de exploração, centrados nos homens, **tentaram disciplinar e apropriar-se do corpo feminino**, destacando que os corpos das mulheres constituíram os principais objetivos - lugares privilegiados - para a implementação das técnicas de poder e das relações de poder (FEDERICI, 2017, p. 32, grifo nosso).

Assim, o corpo das mulheres perpassado pelo sistema patriarcal e pela colonização, somado a esse cenário, o capitalismo exercerá também um mecanismo de controle sobre a corporeidade feminina. O corpo feminino foi apropriado pelo Estado e pelos homens, forçado a funcionar como meio de reprodução e acúmulo de trabalho, dentre outros aspectos que envolvem o corpo como a maternidade, o parto e a sexualidade na história das mulheres. Desse modo, o corpo feminino e a construção da feminilidade envolvem projetos e interesses políticos, associados também ao sistema econômico capitalista (FEDERICI, 2019).

A autora também nega identificar o corpo na esfera do privado, assim, pensar o corpo é pensá-lo inserido no social, inserido em uma coletividade, não sendo uma questão individualizada, que diz apenas sobre o sujeito. Na sociedade capitalista, “o corpo é para as mulheres o que a fábrica é para os homens trabalhadores assalariados: o principal terreno de sua exploração e resistência” (FEDERICI, 2019, p. 34). Logo, a relação que as mulheres têm com seus corpos não são apenas questões individuais, são questões políticas, coletivas e sociais.

Este processo de constituição do corpo e da subjetividade da mulher, ou seja, a maneira como ela organiza seu modo de existir no mundo e as relações com os outros também foi influenciada pelas transformações econômicas, políticas, históricas e socioculturais. É a interação do indivíduo com os outros e com o mundo, em um determinado período histórico, a principal responsável pela

organização de seus padrões de conduta e de suas reações emocionais e racionais (BORIS; CESÍDIO, 2007, 454).

Para Federici (2019), no enfoque feminista, o corpo se torna um elemento central para a constituição da feminilidade. Como um exemplo relacionado aos discursos construídos acerca da feminilidade, no ano de 2016 uma notícia ganhou grande repercussão social. A Revista Veja lançou uma matéria sobre Marcela Temer, esposa de Michel Temer, definindo-a como “bela, recatada e do lar”. Essas três características dizem respeito a uma valorização desses atributos na imagem da mulher e à feminilidade: como reduzida a sua boa aparência, tendo comportamentos moralmente aceitos à uma mulher, como a discrição, e exercendo funções domésticas. Além da matéria mostrar Marcela como uma mulher que vive à sombra de seu marido, sem destacar-se, cumprindo suas funções de boa mãe e esposa (NUNES; RAMOS; GUERRA, 2016).

As mulheres também eram analisadas pela sociedade conforme o comportamento. Elas deveriam se portar de forma discreta e recatada, antes e depois do casamento. A virgindade e a reputação de uma mulher eram diretamente ligadas a sua honra...Outro objeto de diferenciação entre o masculino e o feminino era o sexo. Nesse sentido, o corpo da mulher era visto como sendo frágil, de apreciação e servidão do homem. O adjetivo do belo ligado ao corpo feminino e o de força ligado ao masculino configuravam modelos imperativos de caracterização dos gêneros...Mesmo com todos os avanços sociais, políticos e culturais obtidos pelas mulheres através dos anos que se desdobraram após o século XVI, características tão presentes na estereotipização e **formação de uma imagem feminina da sociedade patriarcal - mulher bela, recatada e do lar - ainda prevalecem, mesmo que seja de forma velada** (NUNES, RAMOS, GUERRA, 2016, p.4, grifo nosso).

Assim, as noções atribuídas ao feminino envolvem valores morais, condutas e comportamentos socialmente e culturalmente estipulados. Os padrões de beleza e o ideal de corpo feminino envolvem a construção dos papéis de gênero e o que é atribuído ao gênero feminino: a construção de uma feminilidade e atuação dos papéis sociais atribuídos às mulheres.

A respeito da corporeidade “ensinada” ao gênero feminino, Piran (2016) ressalta como a disciplinarização dos corpos femininos para escritoras feministas relaciona-se com o interesse de docilização de suas identidades e corpos, os quais devem se comportar, vestir e existir de acordo com os discursos sociais da feminilidade. Delimitando como garotas e mulheres devem comportar-se, e especialmente, como devem ocupar seus corpos.

Desse modo, as questões de gênero impactam diretamente na corporeidade dos sujeitos e em suas subjetividades. Visto que a noção de feminino e masculino dizem respeito

à construção social e histórica sobre esses gêneros, assim, ser feminina, ter um corpo com “características femininas”, o comportamento, envolvem uma construção e diferenciação entre masculino e feminino, não sendo fenômenos naturais. Segundo Goldenberg (2005), é construída uma ideia de “corpo feminino” e “corpo masculino”, em que os corpos “naturais” são aprisionados por modelos inalcançáveis de masculinidade e feminilidade, amplamente instituídos nas representações de corpo atuais. De modo que “feminino” e “masculino” tornaram-se conceitos rígidos e delimitados, com uma forte concepção de diferenciação das características ditas “femininas” das “masculinas” nas aparências e nos corpos. Espera-se da mulher uma aparência “feminina”, assim os pelos - naturais em ambos os sexos - foram tidos como masculinos e deveriam ser removidos, quanto ao formato do corpo feminino esperam-se seios e quadris avantajados, mas a gordura deve estar devidamente espalhada nos locais “certos”. Esta perfeição exigida e estipulada corresponde à disseminação rígida entre o que é belo e o que é feio em uma mulher, próprias dos padrões de beleza.

Bourdieu (1999) apud Goldenberg (2005) discorre sobre uma dominação masculina, que constitui as mulheres como objetos simbólicos, colocando-as em um estado permanente de insegurança corporal e dependência simbólica:

...elas existem, primeiro, pelo e para o olhar dos outros, **como objetos receptivos, atraentes, disponíveis**. Delas se espera que sejam “femininas”, ou seja, sorridentes, simpáticas, atenciosas, submissas, discretas, contidas, ou até mesmo apagadas. Sob o olhar dos outros, as mulheres se vêem obrigadas a experimentar constantemente a distância entre o corpo real, a que estão presas, e o corpo ideal, o qual procuram infatigavelmente alcançar (p. 75).

O autor acredita que essa dominação em uma instância também ocorre em seus dominantes, com todo homem tendo uma ideia infantil de homem, em que aparecem preocupações com altura, força física, potência, poder, virilidade e o tamanho do pênis. Ainda assim, é o corpo feminino que aparece como extremamente objetificado, em campanhas publicitárias, na indústria pornográfica e no meio social, ele é transformado neste objeto-produto. A sua concepção como objeto demarca a relação que se estabelece com ele tanto nas mulheres, quanto como os homens vêem seus corpos. Em seguida, a relação entre a busca da beleza nas mulheres será aprofundada.

Ao analisar as conquistas do movimento feminista, como aquelas que dizem da autonomia perante os próprios corpos, como a conquista ao voto e o uso da pílula anticoncepcional, é possível perceber que na contemporaneidade, esse corpo que aparentemente conquistou liberdade ao longo da história, hoje é controlado pela indústria que dita qual deve ser seu peso, sua forma e sua aparência (CAMPOS; FARIA; SARTORI, 2019).

### 3. 4. 2 A Busca pela Beleza

*“A “beleza” não é universal, nem imutável, embora o mundo ocidental finja que todos os ideais de beleza feminina se originam de uma Mulher Ideal Platônica.”*

*Naomi Wolf*

Para Campos, Faria e Sartori (2019), a importância atribuída à beleza no feminino começa por volta de 1840, através do avanço da tecnologia, com as primeiras fotos de prostitutas nuas sendo disseminadas e os primeiros anúncios publicitários que retratavam as mulheres e começavam a evidenciar a ideia do que era belo para o corpo feminino.

Nesta crescente valorização da aparência, a definição de “beleza” para as mulheres se restringiu durante as últimas décadas a um formato restritivo e unânime, correspondente a um padrão de beleza específico: um corpo magro e curvilíneo, traços delicados, joviais, marcados pela valorização de traços europeus e brancos, como pele clara, cabelos lisos, louros, olhos claros e a juventude, sendo este por muito tempo o ápice do que chamam de “beleza”.

Durante as mudanças entre décadas, o que é belo é redefinido, contudo, quanto à imagem das mulheres suas belezas foram especialmente avaliadas e controladas, gerando este ideal de “beleza”, de um pequeno grupo de mulheres com as quais a aparência é próxima a tais padrões, mas que ainda assim, destoam da imagem ideal que é difundida, já que é uma imagem de um corpo e aparência inexistente e inalcançáveis. Segundo Wolf (1992):

*A qualidade chamada “beleza” existe de forma objetiva e universal. As mulheres devem querer encarná-la, e os homens devem querer possuir mulheres que a encarnem. Encarnar a beleza é uma obrigação para as mulheres, não para os homens...” (p.29).*

Consoante a autora supracitada, a beleza tornou-se tão platônica que o ideal difundido já não podia mais ser alcançado por qualquer mulher, sendo exigido a elas uma aparência impecável, perfeita e igualmente inexistente. A pressão estética toma tal forma que espera-se que o corpo feminino não apresente características naturais de um corpo feminino, como gordura, celulite, rugas, varizes, flacidez, pelos e a lista pode continuar - a cada segundo novos “defeitos” são apontados nos corpos femininos, sendo uma perfeição antinatural exigida da aparência feminina.

Este fantasma da “Mulher Ideal” tem perseguido muitas mulheres de tal forma que durante as interações com seu próprio corpo e sua aparência, as suas autoavaliações pautam-

se neste modelo. Vendo-se distantes dele, seus corpos são percebidos como feios, errados, desviantes e imperfeitos.

É a experimentação da diferença entre um ideal de beleza e a imagem do próprio corpo que pode estar na gênese de uma baixa autoestima, de um mal-estar, em suma, desse sofrimento psíquico (NETO; CAPONI, 2007, p. 580).

Sabe-se que as mulheres estão submetidas a uma dupla jornada de trabalho, entre o trabalho remunerado e os serviços domésticos e cuidados familiares. Todavia, Wolf (1992) afirma que há uma tripla jornada. Além da inserção no mercado de trabalho e afazeres domiciliares, recaí sobre as mulheres outra tarefa novamente inesgotável e infindável: a manutenção da beleza.

Segundo a escritora, as mulheres sentem-se frequentemente exaustas visto tamanha jornada enfrentada, somado a isso há um dispêndio de tempo e dinheiro relacionado à busca da “beleza”, que captura qualquer tempo livre e de lazer que elas poderiam desfrutar. Além desse desejo levar algumas mulheres a gastarem cerca de  $\frac{1}{3}$  de suas rendas em função da “beleza”, com produtos, procedimentos e utensílios que prometem a elas a aparência tão profundamente desejada.

Naomi Wolf formula em sua obra “O Mito da Beleza” (1992), como a busca pela “beleza” tal qual a conhecemos hoje é devido a construção deste mito que a coloca a aparência como o maior triunfo de uma mulher, mito que tem como função exercer um controle social sobre as mulheres.

Segundo a autora, por volta dos anos 70, a segunda onda do feminismo norte-global ganhava força e as mulheres reivindicavam seus direitos e novas posições na sociedade, abalando as estruturas patriarcais e pondo em risco este regime. Assim, era urgente para esse sistema a construção de algo que impedisse as mulheres de progredirem em suas lutas e avanços. Anteriormente ao Mito da Beleza atuava o Mito da domesticidade - a Mística Feminina - que enaltecia a função das donas de casa, representando-os como mistérios das mulheres e encantos, esse mito fazia uma romantização deste trabalho que tinha por detrás favorecer a manutenção desses papéis por elas (WOLF, 1992).

Contudo, quando a Mística Feminina já não mais segurava as mulheres de classe média dentro de suas casas, o Mito da Beleza começa a ganhar força visando cessar o acesso das mulheres ao poder. Este mito enfatiza a beleza como o maior bem de uma mulher, diminuindo sua inteligência, sua vida profissional e sua identidade. É por meio dessa valorização da beleza como o valor das mulheres, que ela passa a ser uma necessidade tão

pungente: “A menina aprende que as histórias acontecem a mulheres “lindas”, sejam elas interessantes ou não. E, interessantes ou não, as histórias não acontecem a mulheres que não sejam “lindas” (WOLF, 1992, p.96).

Por meio deste novo mito, é exercido um novo controle social e político sobre as mulheres, com a potencialidade de podar e cercear a emancipação do feminino, mantendo as relações díspares de poder intactas. Assim, o mito da beleza instaura-se e apodera-se no imaginário social dos corpos femininos (WOLF, 1992).

As qualidades que um determinado período considera belas nas mulheres são apenas símbolos do comportamento feminino que aquele período julga ser desejável. O mito da beleza de fato sempre determina o comportamento, não a aparência. A competição entre as mulheres foi incorporada ao mito para promover a divisão entre elas. A juventude e (até recentemente) a virgindade são “belas” nas mulheres por representarem a ignorância sexual e a falta de experiência. O envelhecimento na mulher é “feio” porque as mulheres, com o passar do tempo, adquirem poder e porque os elos entre as gerações de mulheres devem sempre ser rompidos...e o mito da beleza mutila o curso da vida de todas. E, o que é mais instigante, nossa identidade deve ter como base nossa “beleza”, de tal forma que permaneçamos vulneráveis à aprovação externa, trazendo nossa autoestima, esse órgão sensível e vital, exposto a todos (WOLF, 1992, p.31).

Outro interessado em aumentar as inseguranças e insatisfações das mulheres quanto seus corpos é a indústria e o mercado financeiro que lucram por meio delas. Wolf (1992), cita o conforto que traz a aquisição desses produtos, como se houvesse essa crença de que na compra deles todas as inseguranças e defeitos sumiriam.

...nunca se diz que a função realmente crucial que as mulheres cumprem ao desejarem ser lindas é a de *comprar mais produtos para o corpo*? De alguma forma, alguém em algum lugar deve ter imaginado que elas comprarão mais se forem mantidas no estado de ódio a si mesmas, de fracasso constante, de fome e insegurança sexual em que vivem como aspirantes à beleza (WOLF, 1992, p. 103).

Copetti e Quiroga (2018) também salientam como a mídia incentiva a fantasia em que basta a mulher querer para alcançar a imagem corporal idealizada. As autoras discorrem que a insatisfação corporal é agravada por essa premissa e potencializada pelo fato que a indústria da beleza vincula a ideia de que com mudanças na aparência ocorreram mudanças positivas na vida pessoal. Logo, diante de insatisfações pessoais, o corpo torna-se o culpado por suas dificuldades. Assim, mudar o corpo pode ser impulsionado pelo desejo de um relacionamento amoroso, aprovação social, ou mesmo relacionado a objetivos profissionais, em frases como “quando eu perder x quilos” ou “quando eu fizer esse procedimento” essas conquistas virão.

Após todos esses desvelamentos sobre o que motiva a busca pela beleza e seu teor político e social, qual o peso disso sobre algumas mulheres? A sensação de insuficiência, de

inadequação, de falha e de ódio a seus corpos. Sentir-se em um corpo insuficiente pode gerar fortes impactos emocionais, limitar profundamente e cercear as experiências e vidas dessas pessoas acometidas por esse sofrimento. Vemos nossos rostos e nossos corpos pelas “imperfeições”, prejudicando como nos vemos de modo geral: “...o preço que essas obsessões cobravam sobre sua capacidade de se sentirem livres em seu próprio íntimo...” (WOLF, 1992, p.10). São censurados corpos reais e censurados junto à sua liberdade e potencialidade, já que tanto é postergado e renunciado em vista de beleza que ainda não se alcançou. Postergando a chegada nesse nível perfeito para a permissão de se vivenciar tudo o que mais profundamente desejamos, em uma linha de chegada inexistente.

Na pesquisa de Piran (2016) quanto a relação de mulheres com seu próprio corpo é destacado cinco aspectos: conexão corporal e conforto, agência e funcionalidade, autocuidado, imersão subjetiva (oposto à objetificação corporal) e conexão e expressão de desejos. Pré-adolescentes, jovens mulheres e mulheres mais velhas foram entrevistadas, encontrando-se experiências diversificadas entre as participantes que condizem com diferentes experiências pessoais, familiares e sociais. A autora salienta que são muitos os indicadores psicológicos e comportamentais que indicam uma relação problemática de meninas e mulheres com seus corpos.

Entre as jovens mulheres e as mulheres mais velhas houveram relatos tanto de experiências de conexão e conforto com seus corpos como experiências de desconexão e grande incômodo com o corpo que têm. Como relatos de sentirem-se inteiras em seus corpos e o considerarem como sua casa, entretanto, para algumas essa experiência era atrelada por sentimentos de ódio, vergonha e raiva ao próprio corpo. Algumas apresentaram a desconexão consigo mesmas, como se vivessem da “cabeça para cima” e viam o corpo como algo “separado”.

É interessante que as pré-adolescentes foram entrevistadas duas vezes e notou-se que na entrada da puberdade, a relação positiva que tinham com seus corpos anteriormente eram tomadas por dúvidas e insatisfações atravessadas pelas pressões estéticas e sociais direcionadas aos corpos femininos. Essas expressões foram relacionadas aos discursos sobre a feminilidade, beleza e a violência e assédio sexual vivenciada por mulheres, que podem tornar seus corpos um lugar não seguro e desconfortável de estar. Já que anteriormente à puberdade consideravam expressar-se livremente, obter diversão com seus corpos e prazer em atividades corporais. Contudo, após essa passagem sentiam-se menos livres em sua expressão, preocupadas com opiniões alheias e sentiam medo e impedimentos devido ao assédio sexual. Bem como perderam o prazer nas atividades corporais, engajando-se em

atividades para “aperfeiçoarem” seus corpos conforme os padrões de beleza, focando-se nos reparos que seus corpos necessitavam. Inclusive, seus desejos sexuais mostravam-se como um aspecto conflitivo, receosas com os preconceitos que poderiam sofrer ao viverem sua sexualidade (PIRAN, 2016).

Mulheres jovens descreveram desafios em encontrar conforto ao habitarem seus corpos, outras compartilhavam do seu desvencilhamento com os discursos sociais e sua autoaceitação. Assim, os relatos variaram desde restrições devido seus corpos como se sentir em paz com ele, marcados por uma experiência subjetiva integral de si ou pela objetificação e constante vigilância de seus corpos. Quanto ao envelhecimento nas mulheres mais velhas, elas mostraram-se com uma relação mais positiva consigo mesmas, sentiam-se confortáveis com as modificações em suas aparências, todavia, havia mulheres que experienciaram esse momento com grande sofrimento. Assim, a experiência com seu próprio corpo é singular entre as participantes e atravessada por diferentes variáveis, de experiências enriquecedoras a experiências de privação. Ressalta-se sobretudo, a influência dos discursos sociais e das vivências de mulheres ligadas ao sistema patriarcal e a violência de gênero, como o medo de assédio e as pressões em se ter um corpo “ideal”, dificultando uma habitação integral, segura e pacífica consigo mesmas (PIRAN, 2016).

### **3. 5 Imagem Corporal**

A fim de discutir a insatisfação corporal é necessário compreender como a imagem corporal é construída. De acordo com Schilder (1999) apud Loiola (2014), a imagem corporal é compreendida como a imagem do corpo formada na mente do indivíduo. Logo, é a representação mental do corpo elaborada pelo sujeito, que inclui o seu tamanho e forma, as características e os sentimentos atrelados a essa projeção.

Pesquisas denotam como a insatisfação com a imagem corporal é um fator de risco ao desenvolvimento dos transtornos alimentares e aos transtornos de imagem corporal. Tais adoecimentos têm riscos agravantes em relação à saúde e devem ser cuidados intensamente. Outras questões clínicas impulsionados devido à insatisfação corporal estão níveis de sofrimento como a depressão, quadros de ansiedade, uso abusivo de drogas lícitas, como os medicamentos de emagrecimento e laxantes, insegurança e vergonha do corpo (KALB, 2017; SOUZA *et al.*, 2013).

Novaes e Vilhena (2016) ressaltam a ascensão das cirurgias e procedimentos estéticos, de sua facilidade, rapidez e resultados, que prometem a “felicidade”. Contudo,

pouco se fala a respeito dos riscos desses métodos, como muitas cirurgias apesar de baixas, têm índices de danos colaterais e até de fatalidade. Em âmbito nacional, práticas precarizadas em procedimentos estéticos têm se tornado disseminadas e feitas sem responder às exigências éticas e sanitárias, gerando grandes riscos às pacientes e o que já levou mulheres à morte devido a lipoaspirações precárias e preenchimentos corporais.

O ideal de corpo preconizado pela sociedade leva a mulher a uma insatisfação crônica com seu corpo, se odiando por alguns quilos a mais e adotando medidas radicais para corresponder ao modelo cultural. Se uma mulher não se sente adequada a tal modelo que lhe impõe como regra ser esbelta, elegante etc., pode até mesmo vir a desenvolver anorexia e bulimia. Desta forma, a construção do corpo feminino está ligada ao modo como a mulher organiza a sua subjetividade, pois o fato de não conseguir sua adequação ao modelo de corpo imposto pela cultura, seja por limites financeiros, genéticos ou pessoais, interfere na sua saúde psicológica, desenvolvendo uma maneira alternativa de enfrentar tal situação (BORIS; CESÍDIO, 2007, 454).

Todavia, nota-se na mídia e no senso comum, como a magreza e a beleza são associadas à saúde, como se a busca por ambas levasse automaticamente à saúde, já que corpos belos e magros são usualmente mostrados como corpos saudáveis. Percebemos, contudo, que para a maioria das pessoas alcançar esse corpo não se mostra um caminho saudável, pelo contrário, é passível levar a muitos adoecimentos tanto físicos quanto emocionais. A própria realização de dietas, tão difundidas entre o público feminino, está associada ao desenvolvimento de comportamentos de risco para os transtornos alimentares e altos níveis de estresse envolvidos nessa busca de controle e “aperfeiçoamento” do corpo. Essa busca pela “beleza” tem gerado muita dor e muito sofrimento à vida de muitas mulheres, em vista do modo como o corpo é visto atualmente, como triunfo, como objeto de admiração e que deve ter uma aparência perfeita.

A repercussão dessa busca pelo corpo perfeito amargura e pune um corpo e uma existência que a princípio nada tinham a ver com isso. De tal forma, é nítido até onde essa busca é capaz de levar as mulheres, trazendo sofrimentos imensuráveis. A frase recorrente “a beleza dói”, que toda mulher deve ter escutado ao menos uma vez denuncia como a dor é banalizada em nome da beleza, e o quanto precisamos sofrer para ser isso que “precisamos” ser, entre tantas privações associadas à feminilidade e a beleza (a fome, o lazer, a sexualidade), por fim, a uma “vida de renúncia no próprio corpo” (WOLF, 1992, p.291).

### **3. 6 Corporeidades nascentes**

No atual momento histórico, vivemos a reascensão e disseminamento do movimento feminista no Ocidente debatendo-se fortemente a noção de feminilidade, dos papéis sociais das mulheres e imposições em suas corporeidades. Entre tantos temas presentes se faz a reivindicação do direito da mulher de seu corpo, que ainda é tido como “posse” masculina, repercutindo em tantos casos de violência e feminicídio. Bem como a desconstrução dos padrões de beleza impostos às mulheres, a não objetificação de seu corpo e os movimentos pela aceitação corporal.

A respeito da feminilidade imposta presenciamos um momento de confronto e busca por ruptura dessas imposições, crescendo os movimentos sociais de debate sobre gênero, sobre o feminino e a beleza. Aumentando a demanda por representatividade de corpos nas mídias e por respeito às singularidades, assim como a luta pela desconstrução desse mito da “beleza”. Pode-se avistar uma nova corporeidade em muitas mulheres, abraçando suas singularidades, seus traços e cicatrizes como constituintes de quem elas são, de sua beleza própria. Assim como, o direito ao desvencilhamento da noção de feminilidade e da necessidade de beleza.

Sabe-se que mulheres negras, gordas, com deficiência, transgêneros sofrem ainda mais essas violências em relação à sua aparências e recriminação social do que mulheres brancas. O corpo é lugar de luta política, de luta por respeito, por representação e por sua própria existência, em que corpos marginalizados resistem e colocam-se à vista. Uma luta travada para ter a liberdade de ser quem se é e decidir sobre seu corpo.

Esse singelo panorama sobre a corporeidade e sobre habitar um corpo abarcam algumas das questões que o envolvem, muito sendo escapado. Mas nestas páginas pode-se entender como separar mente e corpo, fragmentar o corpo do sujeito, discipliná-lo são fenômenos que se relacionam com a corporeidade atual e em como muitas dessas práticas, em especial o culto ao corpo, acarretam sofrimento psíquico e impactam fortemente a vida dos sujeitos.

O mundo exterior nunca passa para as meninas a mensagem de que seu corpo é valioso simplesmente porque elas estão nele. Enquanto nossa cultura não diz às meninas que elas são bem-vindas na forma que tiverem - que as mulheres têm valor com ou sem o pretexto da “beleza” - as meninas continuarão a passar fome (WOLF, 1992, p.298).

## 4. O YOGA

### 4.1 Definição do Yoga

*“O que é yoga, afinal? É algo que experimentamos profunda e intimamente dentro de nós”.*

*Desikachar*

O Yoga é uma antiga prática e filosofia criada na Índia, compreender sua origem bem como datar sua criação e seus criadores revela-se como um fenômeno complexo visto se tratar de uma prática milenar em um ambiente cultural plural e vasto dos povos indianos. Bem como aproximar-se do Yoga exige dedicação e estudo, dado sua complexidade e densidade de sua história, aqui vislumbramos brevemente essa tradição.

Acredita-se que o Yoga possui cerca de mais de cinco mil anos e caracteriza-se por uma pluralidade de conhecimentos, técnicas e práticas. Consoante Silva (2009), que o coloca como sistema filosófico-prático, ele tende a ser tão antigo quanto a civilização indiana, transmitido primordialmente pela tradição oral entre mestre e discípulo.

O Yoga pode ser compreendido como um profundo caminho espiritual que envolve a libertação do sofrimento humano e dos condicionamentos da mente - que são obstáculos a este caminho. Para Silva (2009), o objetivo último do Yoga é a integração do ser individual ao Si Mesmo, que está em comunhão com *Brahman*, o Absoluto ou princípio espiritual universal. Assim, segundo a tradição, nos identificamos como nosso ego, porém devemos buscar o nosso verdadeiro eu, o Si Mesmo, o qual está para além de nossa consciência e está em união com uma entidade divina. Consoante Cavalari (2011), o Si Mesmo é usualmente definido como alma transcendente, ou consciência divina idêntico a *Brahman*. Estando ele para além do que o ego e a consciência entendem como si, que erroneamente se fixam no que pensam ser, mas o Si Mesmo não se relaciona com suas identificações corporais, estados emocionais e mentais (TASCHETTO, 2015). A fim de aproximar-se deste eu superior é preciso libertar o ser humano dos obstáculos da mente, permitindo que entre em contato com a divindade que habita em si.

Eliade (1996) apud Taschetto (2015) pontua como a metafísica indiana entende a condição humana vinculada ao sofrimento, a partir dessa compreensão foram criadas propostas de salvação e libertação desse sofrimento inerente ao humano, sendo este um intuito do Yoga.

Técnicas como o yoga encontram sua razão de ser justamente na busca do homem pela sua liberdade suprema, levando-o a esta substância primordial que nada mais é do que o contentamento e a satisfação de ser quem se é no momento do agora (MEDURI, 2016, p. 49).

A filosofia do Yoga foi registrada em Sânscrito, segundo muitas interpretações a palavra Yoga tem o significado de “unir”/“união”, o que nos direciona para um dos valores dessa prática que é a busca por integração. Essa integração pode ser compreendida como “uma experiência de união com tudo o que existe, como um conjunto de filosofias, práticas, valores e técnicas que buscam essa experiência de união consigo, com o nosso entorno, com a natureza e a vida” (GIUSTI, 2018, p.21). Através do significado da palavra em si e da busca espiritual dessa jornada podemos dar luz a princípios dessa prática: integração com o divino e com o todo, a busca pela libertação do sofrimento humano, sendo a mente trabalhada para esses fins por meio de seus conhecimentos e técnicas.

Em sua grandiosidade, existem diversos caminhos que podem ser traçados no Yoga que divergem entre si e nas suas técnicas em vista da libertação, como o *Bhakti Yoga* (caminho de devoção), *Karma Yoga* (caminho da ação desinteressada) entre outros (SILVA, 2009). Neste estudo o foco será apenas em um de seus expoentes, o *Hatha-Yoga*.

Como essa tradição deu-se principalmente de forma oral, um dos registros mais importantes quanto a sua sistematização foi elaborado por Patânjali. Existem muitas interpretações sobre quem ele foi, mas sobretudo é conhecido como o responsável pela sistematização do Yoga - não pela sua criação - na obra chamada *Yoga Sutras*. Sua obra foi construída utilizando sutras que são pequenas sentenças repletas de significado e de sabedoria, que definiram o Yoga, os caminhos a serem trilhados e seus obstáculos. É tida como uma das obras mais importantes a respeito da prática, também conhecido como Yoga Clássico (DESIKACHAR, 2018).

Em um de seus sutras, esta figura milenar definiu o Yoga como a parada dos turbilhões da mente. Inversamente, creio que todos já vivenciamos um estado mental de agitação, de ansiedade, uma confusão mental, um bololô que nos distancia do momento presente. Segundo Patânjali, o Yoga busca trabalhar para diminuir essa agitação da mente e os obstáculos que impedem a compreensão de como as coisas são realmente, já que são muitos os equívocos que nos impedem de ver as coisas como elas de fato são. Apenas reduzindo a instabilidade mental será possível conhecer o Si Mesmo, tendo o *Samadhi*, níveis superiores de consciência, como sua expressão (SILVA, 2009).

Patânjali esquematizou essa tradição em oito práticas, conhecido também como Yoga de oito membros: **Yamas** - dizem respeito a nossa relação com o que é externo a nós, como nossos relacionamentos, um exemplo é ahimsa, que estimula a não violência e gentileza; **Niyamas** - semelhante aos Yamas, são preceitos sobre o que estimular e quais atitudes ter em relação a nós mesmos como a limpeza e contentamento; **Asanas** - a prática de posturas psicofísicas; **Pranayama** - as práticas respiratórias que movimentam a energia e força vital (Prana); **Pratyahara** - abstenção dos sentidos e recolhimento; **Darana** - é a plena atenção, concentração em um objeto; **Dhyana** - é a meditação e **Samadhi** - são os níveis superiores de consciência, estado de união com o objeto de meditação (COEN, 2019; DESIKACHAR, 2018).

Essa definição do Yoga de oito partes traz um sistema organizado a respeito da prática e permanece até os dias atuais como uma fonte de sabedoria e guia para a construção de um caminho dentro do Yoga.

Essas primeiras reflexões já podem destoar dos diferentes contextos e práticas relacionadas ao Yoga em sua apropriação no Ocidente e ao Yoga Moderno (período mais recente ligado à sua vinda ao Ocidente). Tratamos aqui de expandir a visão mais difundida atualmente, iluminando suas profundas raízes e virtudes.

Algumas das afirmações podem trazer surpresa em muitos praticantes que não imaginariam a densidade de seu caráter sagrado e religioso, todavia, creio que essa definição não precise ser rígida, como se o caráter espiritual citado - união com o divino - devesse ser o único motivo e objetivo válido para a prática. Desikachar (2018) levanta uma reflexão que torna o Yoga um caminho aberto para todos, que esta prática levará cada pessoa a um lugar diferente e no caminho próprio de cada indivíduo. Independentemente de ter um contexto religioso ou outras crenças, o caminho trilhado por quem o pratica levará aonde ele precisa ir. Como um caminho sagrado, subjetivo, em um processo de dentro para fora, de maior entendimento, de transformação interna, em tornar-se uma pessoa mais sábia.

Isso implica que o progresso no caminho do yoga significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Não devemos obstruir esse progresso ao deliberadamente estabelecer determinados objetivos. O yoga serve a pessoa, e o faz criando uma transformação, não dando informação (DESIKACHAR, 2018, p. 23).

O Yoga mostra-se como uma filosofia de vida, um caminho espiritual, uma busca para acalmar e aquietar a mente, um processo de autoconhecimento, uma busca para atingir outros estados de consciência e para muitos conhecer o verdadeiro “eu”. De modo que nenhum caminho trilhado deva ser diminuído em comparação com outros, sendo igualmente importante a seus diferentes praticantes com seus diferentes propósitos.

Expande-se para muito além de sua compreensão Ocidental como uma prática física, por mais que as aulas muitas vezes não abordem profundamente a sua filosofia, focando mais na prática das posturas, respiração e no estado meditativo, têm-se explorado mais os aspectos físicos em detrimento dos aspectos mentais e espirituais da prática atualmente (GIUSTI, 2018).

Desikachar (2018) acrescenta outros sentidos ao Yoga além da compreensão já citada de união com o divino é seu propósito de trazer transformação, como sua possibilidade de dar outra visão sobre a realidade e sobre nós mesmos. Segundo o autor, "olhamos mais profundamente dentro de nós mesmo à medida que aprendemos a aceitar os ensinamentos" (p. 43). Outro sentido trabalhado acerca do Yoga significa agir de maneira que nossa atenção esteja na atividade que estamos desenvolvendo plenamente, em suas palavras "o yoga procura criar um estado em que estamos sempre presentes - presentes mesmo - em todas as ações, em todos os momentos" (p. 44).

O autor supracitado é filho de um importante yogi da era moderna, o Krishnamacharya, com seu trabalho utilizou o Yoga como tratamento de doenças e enfermidades. Tendo como um guia que a prática deveria ser capaz de atender todas as pessoas em suas singularidades, sustentando que se uma pessoa pode respirar, ela pode praticar Yoga (DESIKACHAR, 2018).

A respeito das práticas de asanas (posturas físicas), elas representam um desdobramento recente diante de toda a história do Yoga, visto que durante milênios as práticas não as envolviam como conhecemos hoje. Desse modo, as práticas físicas são um caminho dentre os outros caminhos possíveis no Yoga. A obra de Patânjali, por exemplo, não descreve essas posturas, apenas faz alusão de que a postura do praticante deva ser confortável e estável nesse processo meditativo. Assim, as posturas de Yoga são parte de uma de suas tradições, o *Hatha-Yoga* (Yoga da Força).

## **4. 2 Hatha-Yoga**

Nesta pesquisa o foco será dado ao Hatha Yoga, que envolve as asanas (posturas psicofísicas), sendo uma modalidade mais recente em relação à história do Yoga, com seu surgimento estimado na época medieval. Ademais, tal qual é praticado hoje nas linhas de Ashtanga, Vinyasa e demais variações têm em geral menos de cem anos e algumas não são oriundas da Índia, como o Power Yoga.

Como o Yoga se destrincha em diversas linhagens, elas podem divergir abruptamente entre si, em suas técnicas e valores, além de novas interpretações e adaptações que continuam sendo criadas. Apesar do Yoga no Ocidente estar amplamente difundido como prática corporal, iremos conhecer os valores e as condutas que embasam a prática física, visto que este trabalho com o corpo vem da integração dele no processo de libertação e o corpo não é o fim da prática. Clemente (2011) afirma que mesmo quem pratique apenas pelos objetivos corporais, nota o aumento de bem-estar, a outra qualidade de presença, aumento da vitalidade e maior estado de conexão.

Restringindo-se ao Hatha Yoga, a prática que envolve o corpo, consoante Silva (2009), ele tem suas raízes no movimento tântrico, que foi responsável pela integração do corpo no processo de busca por iluminação espiritual e libertação. Nesse movimento, o corpo foi entendido como constituído do divino, antagonicamente, com outras tradições do Yoga que o desprezavam.

Entre as características do Tantra, apresenta-se a nova compreensão do que é sagrado, aproximando-o dos seres e revalorizando aspectos da vida em outras filosofias destituídos do sagrado. Assim, a visão de corpo pré-tântrica era usualmente “fonte de corrupção e inimigo do espírito” (SILVA, 2009, p.45), mas por meio dele foi possível a construção da prática Hatha Yoga que integra ao corpo uma dimensão sagrada. O movimento tântrico também teve a característica de pluralizar as suas práticas para grupos que antes não podiam acessá-los como mulheres e populações sem-casta, já que tais grupos não podiam realizar Yoga anteriormente. Cavalari (2011) compactua com o entendimento que a visão do corpo pelo Tantra levou a elaboração de uma série de técnicas para alcançar o estado de transcendência por meio dele:

Os autores sugerem que antes do surgimento do hatha, o corpo era considerado algo negativo, pois era visto como fonte de desejos, impurezas e sofrimento. **Esta linha passa a ver o corpo como o templo da divindade e como santuário precisa ser cuidado, purificado e lapidado como um diamante.** O aperfeiçoamento do físico ocorre juntamente com um aperfeiçoamento emocional, mental, sutil e espiritual, tendo como meta a realização do propósito supremo do yoga: a libertação (moksa). Com o hatha o corpo torna-se um veículo de transcendência e de realização suprema (2011, p. 40, grifo nosso).

O Hatha Yoga, segundo Clemente (2011), tem uma concepção não fragmentada do ser humano, transgredindo o dualismo corpo e mente, bem como da redução do corpo físico à matéria orgânica, em vista da complexidade humana. Assim, nesta linha o corpo é considerado sagrado e como caminho espiritual, como instrumento, alinhado à concepção

positiva em relação ao corpo do Tantra, seus aspectos integrais e mantendo ainda assim, convergências como o sistema de Patânjali.

#### **4. 2. 1 O Corpo no Hatha Yoga**

Como vimos por meio do Tantra, o corpo foi incluído e valorizado, ampliando a compreensão do que é sagrado, sendo ele parte da experiência para o caminho espiritual (CLEMENTE, 2011). O Hatha Yoga ao ser oriundo desta fonte, integra o corpo ao processo do praticante, mesmo que ele e nem a saúde sejam seu fim, integram essa jornada por sua capacidade divina e pela compreensão de que a ampliação da vitalidade, do bem-estar e a cura de doenças são importantes para o caminhar espiritual.

Alicerçados nessa nova compreensão do corpo, podemos adentrar nas características do trabalho corporal que foi desenvolvido nessa linha e em seus embasamentos como a busca por integração, o fluxo energético e manutenção de um corpo saudável. Nessa escola de Yoga que utiliza das posturas psicofísicas trata-se justamente da busca por harmonia e por integração entre a mente, o corpo e a respiração, entendendo que é preciso que eles estejam sintonizados para que outros níveis de consciência sejam acessados. Por exemplo, para o Yoga, o corpo possui um fluxo de energia vital chamado Prana, seus canais podem estar obstruídos ou o fluxo pode estar sendo desperdiçado para fora do corpo. A rigidez demasiada do corpo pode ser um fator que impeça esse fluxo, fazendo-se tão importante a junção da respiração aos movimentos, que facilitam o livre circulamento do fluxo energético (DESIKACHAR, 2018). Ademais, o corpo deve ser cuidado pela visão de que as doenças e dores são obstáculos à ampliação da consciência e da jornada espiritual:

Quando fazemos uma postura ou executamos um movimento que causa tensão, é difícil notar qualquer outra coisa além da tensão. Quando sentamos em uma posição de pernas cruzadas, talvez nosso único pensamento seja a dor em nossos tornozelos apertados. Fazendo isso, não estamos realmente no asana que nos empenhamos fazer - obviamente ainda não estamos prontos para esta posição (DESIKACHAR, 2018, p. 56).

Feuerstein (1998) apud Clemente (2011) pontua que no Hatha suas técnicas psicoespirituais são associadas ao desenvolvimento do potencial do corpo-mente por inteiro e não deslocado do mundo, visto que muitos yogis, ao contrário, se isolavam para alcançar a iluminação. Assim, nesta linha a realização da realidade Suprema se dá no corpo e na mente

do praticante e sem a necessidade de “fuga” da vida. Acessar o corpo será um instrumento de acessar aspectos mais profundos do ser, por meio da prática de asanas:

Outras experiências (flexões da coluna para frente) evidenciam a criação e abertura de espaço interno e de expansão dos limites do corpo nessa direção, ou seja, para dentro, **trazendo a sensação de estar perto de si, em contato íntimo com o próprio ser** (GIUSTI, 2018, p.84, grifo nosso).

A fim de cultivar esses valores inicia-se a prática de asanas. É importante compreender que elas são posturas psicofísicas, ou seja, não são apenas figuras corporais ou “poses”, pois possuem conotações psicológicas e subjetivas. Nesse sentido, são figuras corporais que envolvem uma postura subjetiva, auxiliando em uma postura de seu praticante diante a vida e de maior autoconhecimento. Por exemplo, a flexibilidade corporal não é um fim em si, além de seus benefícios ao corpo, ao fluxo energético, é praticada para trazer flexibilidade de si nas situações que vivenciamos e conosco mesmos.

Partindo desse ponto, as posturas permitem uma grande variação de experimentações para os praticantes e que se relacionam com o processo pessoal de cada um: posturas de peito aberto podem ser cruciais para pessoas que têm dificuldades com novos desafios e em se expressarem, posturas que trabalham a força podem ajudar a despertar a determinação, posturas de acolhimento podem ser importantes para pessoas que têm dificuldade de se aceitarem. São experiências que pouco se verbalizam, que se dão em seus processos internos, mas que são fáceis de reconhecer em que já as vivenciou. Os praticantes podem vivenciar sentimentos de liberdade, empoderamento, segurança, relaxamento, alegrias e mesmo o contato com sentimentos de tristeza durante a prática, todos eles se tornam importantes para a caminhada. Além disso, cada jornada será igualmente respeitada, independentemente de quão “avançadas” sejam as posturas realizadas, já que isso não diz respeito ao comprometimento, envolvimento e impacto interno da prática.

Guarnieri (2007), ressalta que na filosofia yogui, a anatomia do homem expande-se para muito além da dimensão material do corpo físico, sendo o corpo constituído por três: o corpo físico, o corpo sutil e o corpo causal. Kupfer (2000) apud Guarnieri (2007) define o **corpo físico** denso como de carne e osso, tecidos, células, moléculas e átomos. Sendo veículo para os outros dois corpos e constituído pelos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço; pelos cinco órgãos dos sentidos: ouvidos, pele, olhos, língua e nariz; pelos cinco órgãos de ação: cordas vocais, mãos, pés e os aparelhos excretor e reprodutor. O **corpo sutil** está formado por três camadas de energia, pensamento e conhecimento; pelos cinco ares vitais, pelos órgãos sutis de ação; e pelas quatro faculdades da individualidade: mente, ego, intelecto

superior e consciência. O **corpo causal** é o que dá sentido à existência dos anteriores, estando além da mente e da consciência e experienciado através da introspecção profunda. É o receptáculo da alma individual e a sua natureza é: verdade, consciência e bem-aventurança. Átman é a alma, o princípio auto-organizador do ser e inclui os cinco elementos causais: cheiro, gosto, visão, toque e som.

A respeito do vasto conhecimento advindo da Índia, o qual o Yoga tem como influência, a Fisiologia Sutil também irá integrar essa compreensão de corpo. A partir dela entende-se que no corpo há a presença de fluxos energéticos, chamados também de energias sutis. Tal percepção dá origem aos Chakras, entendido como os principais centros energéticos do corpo (SILVA, 2009). Os chakras foram inclusive estudados por Jung em seus seminários acerca da Kundalini Yoga e serão abordados posteriormente. Nesta teoria, são sete os principais centros energéticos, cada um com propensões mentais a ele vinculadas e os asanas atuam sobre eles (CLEMENTE, 2011).

Em outros textos sagrados citado por Silva (2009), são mencionados também cinco *kosas*, do sânscrito que pode ser traduzido como nossos cinco corpos ou invólucros do ser, do mais denso ao mais sutil em busca do “ser”: o corpo físico (*anna-maya-kosa*), o corpo energético (*prana-maya-kosa*), o mental e sensorial (*mano-maya-kosa*), o intelectual (*vijnâna-maya-kosa*) e o da bem-aventurança (*ânada-maya-kosa*).

No Hatha Yoga o corpo físico será inicialmente trabalhado para o alcance consequente dos corpos sutis, sendo utilizadas técnicas como asanas, pranayamas, kryas, mudras, bandhas, mantras e relaxamento. Essa prática contribuirá para o funcionamento integral do corpo físico, energético e mental, tendo por consequência uma melhora na saúde do praticante, sendo esse um dos passos para sua caminhada, dado que um corpo com dor, com demasiado sofrimento terá grande dificuldade de envolver-se plena e profundamente neste caminho interior. Como afirma Patânjali, a doença é um obstáculo ao praticante (SILVA, 2009).

Consoante Desikachar (2018), os pranayamas além de seus benefícios para o corpo, para acalmar as agitações da mente, na manutenção da atenção na prática e no momento presente, está relacionado ao Prana. Dentro da filosofia yogui, Prana é como uma energia e força vital que percorre nosso corpo, sendo que a sua falta pode associar-se à falta de vigor e motivação, essa força também auxilia nas mudanças interiores de seu praticante, como a se desapegar do que é necessário. Assim, os pranayamas têm o intuito de concentrar o prana dentro do corpo e que ele flua dentro de nós, afetando o estado de nossa mente. Nas palavras do autor:

O que quer que aconteça na mente influencia a respiração; a respiração torna-se mais rápida quando estamos agitados e mais profunda e calma quando relaxamos. Para influenciar nosso prana, devemos ser capazes de influenciar a mente. Nossas ações às vezes perturbam a mente, fazendo com que o prana exsuda do corpo. Por meio da prática diária de pranayama, revertermos esse processo, pois uma mudança no padrão de respiração influencia a mente (2018, p. 106).

Através deste breve panorama sobre a compreensão do corpo na escola do Hatha Yoga entramos em contato com uma visão muito mais abrangente e integral do ser, antagônica à vivenciada no Ocidente, onde predomina a divisão cartesiana entre corpo e mente e o corpo é pouco trabalhado de modo introspectivo. Pelas influências da tradição judaico-cristã e do racionalismo, corpo e mente em nossa cultura foram separados e exilados, sendo o corpo profanado, como um empecilho a elevação do espírito. Permitiu-se que o corpo fosse negado e violentado em nome da espiritualidade, afetando até os dias atuais nossa relação com ele, enquanto a mente e o pensamento tidos como dignos de apreciação.

Destituído do sagrado em nossa sociedade, por vezes cabe ao corpo assumir apenas o local de mercadoria na lógica capitalista e objeto de aprimoramento físico, ademais sendo um corpo feminino em uma estrutura patriarcal ainda será tido como posse e objetificado. Esvaindo-se de outros significados mais profundos, espiritualizados e integrativos, sendo os encontros consigo poucos e superficiais.

Dessa forma, diante de uma filosofia que integra o corpo ao processo de espiritualidade temos uma visão muito mais integradora do ser, em que o corpo precisa estar bem cuidado para que a consciência se eleve, caso contrário o sofrimento humano continuará se sobrepondo. Além da compreensão de conexão entre corpo e mente, em que ambos se influenciam: a mente agitada repercute no corpo e um corpo com dor, traz desconforto à mente. Gera-se assim processos de adoecimento mútuo, compreensão que ganha espaço no Ocidente pela via da psicossomática, que o Yoga sustenta há séculos.

Compreender camadas mais sutis no corpo e outras nuances suas como o fluxo energético e vitalidade sensível também colaboram em um processo de autopercepção e autoconsciência mais enriquecedor que contribuem para o conhecimento de si.

A autopercepção na execução da prática sintoniza mente e corpo, tornando possível, por exemplo, **dar-se conta que a má postura retrai a mente e que a mente retraída gera má postura**. Sobre isso Iyengar (2007, p. 71) salienta, “Quando os pais dizem aos filhos para corrigir a postura, é porque instintivamente sabem que o peito afundado faz desmornar o Eu. [...] É tarefa da coluna manter a mente alerta (GIUSTI, 2018, p.33, grifo nosso).

Este encontro com o corpo que se habita, consigo, é um outro modo de estar junto de si, possibilitada com o prática das asanas, dos pranayamas e das. Ao sentir-se de um novo jeito, pode sentir-se a vida de outra forma, seja com mais abertura, mais flexibilidade, mais vitalidade e principalmente, mais sabedoria. De modo singular, a prática orientará que seus praticantes a viverem seus preceitos e a adotarem suas posturas diariamente em suas vidas, como se a própria vida fosse uma constante prática.

### **4.3 Yoga e Saúde**

A aproximação que a comunidade científica mais faz quanto ao Yoga diz respeito à investigação e reconhecimento de seus impactos positivos na saúde. No Brasil em 2017, o Ministério da Saúde inclusive incluiu o Yoga ao Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Esta recente inclusão do Yoga demonstra sua compreensão como uma prática cientificamente comprovada na melhora da qualidade de vida, saúde e bem-estar de seus praticantes. Assim como, a sua inclusão em hospitais e a quantidade de pesquisas sendo desenvolvidas a seu respeito, com resultados importantes.

Atualmente, o Yoga tem sido utilizado como tratamento e como auxiliar em diversos diagnósticos recomendados por profissionais da saúde. Muitas dessas questões de saúde envolvem-se ao âmbito da saúde mental, como excesso de estresse, transtorno de ansiedade e depressão, mas os resultados são extremamente positivos também quanto a saúde física como em casos de esclerose múltipla, problemas respiratórios, dores crônica e outros (GIUSTI, 2018; SILVA, 2009).

Nesse sentido, destaca-se a Yogaterapia como um escola que tem a finalidade de utilizar do Yoga e de suas técnicas no tratamentos de enfermidades, sendo uma utilização deste complexo sistema com este fim terapêutico. Para Silva (2009) esse início pelos tratamentos pode levar o praticante a incorporar o Yoga à sua vida. Conforme este autor, apesar da qualidade de vida e tratamento não serem a finalidade do Yoga, podemos citar três aspectos em que ele auxilia nessas demandas: no aspecto terapêutico (ao tratar das patologias), no aspecto preventivo (ao reduzir o desenvolvimento de doenças) e de promoção de saúde (ao aumentar o bem-estar integral do praticante). Assim, esse sistema sagrado demonstra enormemente os benefícios fisiológicos e medicinais de suas técnicas.

#### 4.4 Yoga e psicologia

Como citado acima, são evidentes os benefícios do Yoga que se repercutem na saúde mental e no tratamento de psicopatologias. Ainda assim, são restritos os estudos em âmbito nacional que dialogam esses dois conhecimentos: o Yoga e a Psicologia.

Um dos estudos encontrados é um mestrado em Psicologia Clínica “Aproximações entre a psicoterapia e a Yoga” (2013), nele foi estudado alguns importantes expoentes da Psicologia (Jung, Lowen e Reich) e suas aproximações à filosofia do Yoga, além da análise de entrevistas a psicólogas que frequentam aulas de Yoga. Campagnone (2013) afirma como em sua prática tanto como psicóloga como professora de Yoga algumas técnicas utilizadas pela Yoga poderiam ajudar seus pacientes a entrar em contato com o próprio corpo e com suas emoções, ao mesmo tempo que seus alunos de Yoga se beneficiariam muito com feedbacks verbais sobre suas questões corporais pelo seu saber como psicoterapeuta.

Houve benefícios gerados tanto para as psicólogas quanto aos pacientes, com as psicoterapeutas já utilizando técnicas do Yoga, como relaxamento e meditação, que ajudam em crises de pânico e ansiedade. As profissionais também citam a capacidade de auto observação e de autoconhecimento decorrentes da prática que podem potencializar o trabalho psicoterápico. Por outro lado, a prática por parte das profissionais as auxiliou em seus processos subjetivos e conseqüentemente em seus trabalhos, ajudando nos atendimentos como psicóloga.

Quanto às aproximações os relatos falavam sobre ambas as práticas atuarem para atenuar o sofrimento humano e propiciar maior autoconhecimento, além de gerar maior estabilidade emocional, empatia e tolerância. Alguns relatos relacionavam como ambos são caminhos para aprimorar o ser humano e desabrochar sua natureza e potência. O ato de meditar, tomar consciência do próprio corpo, mover fluxos energéticos, fazer posturas e exercícios de respiração, são todos terapêuticos e contribuem muito ao processo de crescimento e autoconhecimento. Bem como tanto Yoga quanto a psicoterapia terem o movimento de olhar para si contínuo, de reconhecer-se, de expandir-se, exercitar os recursos mentais e espirituais.

Ademais, se interseccionam pelo objetivo do estudo da natureza humana, do funcionamento do psiquismo, libertação do sofrimento e dos conflitos emocionais. Mostra-se como este trabalho realizado em conjunto é um potente instrumento de autoconhecimento, expansão de si, diminuição do sofrimento e transformação interna. Assim, a Psicologia pode contribuir ao Yoga e o Yoga à Psicologia.

Outro estudo enriquecedor quanto essa troca de saberes é um mestrado em Psicologia Clínica “A Presença no Yoga: um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial” (2018). Neste estudo, a psicóloga e praticante tem como objeto de estudo o fenômeno da presença no Yoga, buscando colocar em palavras esta experiência não verbalizada, tendo como propulsor a sua experiência: após cada prática se sentia diferente de seu estado habitual com a constatação de que se sentia “presente”, um estado descrito na filosofia e por seus praticantes. Conforme a autora, esta prática simultaneamente instiga um estado de presença e é por meio dela que a prática ocorre. Tornando o Yoga mais uma vez distinto de práticas puramente físicas, ao incitar a introspecção e a atenção levando a um estado interno de conexão entre seu corpo e sua mente (GIUSTI, 2018).

Quando o praticante inicia uma aula, ele é convidado a permanecer presente no aqui e no agora, a se colocar no lugar de observador de si. A partir desse convite, **ele inicia uma nova relação com o tempo e consigo mesmo** (GIUSTI, 2018, p. 33, grifo nosso).

A autora destaca quanto ao estado de presença três aspectos: a presença na conexão com as sensações do corpo e com a respiração; a percepção dos próprios pensamentos e a relação com o tempo durante esse contato. Assim, evidencia-se que o contato consigo mesmo decorrente da presença desenvolvida durante a prática estimula a reflexão do modo próprio do praticante, do seu estado de ânimo e seu mundo interno. Por meio da reflexão subjetiva imersiva da prática, os sentidos de vida de seu praticante e sua postura diante dela destacam-se possibilitando a abertura para mudança.

Muitos estudos ocidentais ressaltam como no estilo de vida contemporâneo alimentado pela lógica capitalista, as pessoas encontram-se em situações de extrema exploração trabalhista, de produtividade exacerbada, sem espaço para o lazer, para pausas e ao ócio. O peso dessa vida, de rotinas de trabalho e produção extrapolantes ressoam na saúde dos indivíduos, levando a adoecimentos e sobrecarga física e emocional.

Dessa forma, **o homem se coloca no lugar de controle do corpo, de proprietário de um corpo, se distanciando da totalidade do seu ser, de outras possibilidades e modos de viver, ou mesmo de se perceber.** Nesse contexto, o corpo precisa dar conta do que lhe é imposto, precisa se adequar e produzir, independentemente dos problemas de saúde que podem ocorrer. Por exemplo, quando a doença e os sintomas passam a ser o foco, tanto de contato, como de tratamento do corpo, sem levar em consideração as suas causas, o que originou o desequilíbrio, como o modo vida ou hábitos. O homem contemporâneo tem dificuldade de parar e se observar, sentir e se perceber. **A pausa é sempre vista como algo negativo e antiprodutivo na contemporaneidade** (GIUSTI, 2018, p. 78, grifo nosso).

Diante de tamanha demanda, estresse e desgaste, a prática de Yoga traz uma inversão de foco e de experiência: ao iniciar uma aula o praticante é estimulado a desligar-se do que realizava antes, dos problemas que sua mente carregava e focar-se no aqui e agora. É um contraste de realidade intenso e pode ser difícil esse desligamento para muitas pessoas, algo que se faz tão urgente, já que às vezes passamos um dia inteiro migrando de uma tarefa para outra. A respiração que se dá de forma curta e acelerada ao longo do dia deve ser retomada e tornada consciente trazendo o foco ao indivíduo: “...a importância do momento presente, do aqui-agora muito praticado no Yoga, que os liberta da sensação de pressa, tão angustiante e tão presente no contexto urbano” (FARIAS, 2011, p. 99).

O mestrado em Psicologia Clínica “O Estilo de Vida de Praticantes e Estudiosos de Yoga” de Farias (2011) se aprofundou justamente na experiência subjetiva de praticantes de Yoga que moravam em grandes capitais do Brasil e como a filosofia yogui se manifesta em suas vidas mesmo morando em tais cidades. A autora partindo da Psicologia Ambiental compreende que o modo particular das pessoas viverem suas vidas e lidarem com o mundo a seu redor estão profundamente associadas à sua cultura e em seu conjunto de crenças e valores pessoais, assim o Yoga pode ser determinante no estilo e qualidade de vida de seus praticantes.

Ao entrevistar os participantes a pesquisadora notou quatro aspectos principais: o autocuidado, com práticas de atividades físicas e prática de Yoga e meditação diariamente; o respeito nos relacionamentos, consigo mesmos e com os outros, pela valorização da tolerância, compreensão das limitações e busca por harmonia nas relações; a busca espiritual e aprimoramento pessoal como um valor importante e a manifestação de hábitos sustentáveis pelo cuidado e apreço ao meio ambiente e ao coletivo.

De tal forma, os praticantes nesses diferentes âmbitos demonstraram valores e condutas éticas ligadas a um senso de respeito a todos os seres: a si, aos próximos e a natureza, postura que se alinha à noção de integração do Yoga. Os sujeitos também se mostraram envolvidos em processos de aprimoramento e crescimento pessoal e espiritual, na busca por tornarem-se pessoas melhores e libertarem-se de seus condicionamentos, como o Yoga guia em sua filosofia. Mais uma vez, salienta-se o autoconhecimento intrínseco a essa prática e a qualidade de vida satisfatória dos participantes mesmo morando em tais centros urbanos. O Yoga se faz presente em suas vidas, em suas ações e palavras identificadas ao propósito desta filosofia.

Caminhando neste sentido profundamente subjetivo, uma pesquisa da Ciências Sociais traz muitas contribuições quanto a este processo. Em “A construção de si a partir do

Ashtanga Vinyasa Yoga” (2016), Meduri investiga como as práticas de Yoga e seus gurus ganharam tanta aceitação e espaço nas sociedades não orientais diante de um paradigma cartesiano de corpo tão presente que destoa dessa prática que estabelece outra percepção de si e outra relação com o corpo:

A cisão entre “corpo” e “si mesmo” percebida nas pesquisas relacionadas ao tema corpo, gerou um enorme questionamento e incômodo à esta pesquisa, na medida em que não era do corpo físico que interessava falar, do **corpo cartesiano que é renegado sob o privilégio da mente, mas do corpo enquanto quem se é, o corpo totalizado**, que compreende o seu aspecto físico, mental e espiritual; o corpo que é praticado, por onde pratica a si mesmo, o corpo enquanto liberdade; desde o princípio, foi do interesse desta pesquisa a percepção de corpo, onde ações e comportamentos são o espelho de princípios, e por esta razão se é livre de regras e aparatos institucionais, porque conhece-se a si mesmo. Deste modo, a prática de yoga ganhou um novo olhar, um olhar político, na medida em que o processo de transformação pessoal por meio do cuidado de si, parte de uma verdade extraconjuntural, rompendo barreiras culturais, econômicas e sociais, e que entretanto movimenta e transforma o olhar e o comportamento do praticante para com o outro e para o seu entorno (MEDURI, 2016, p. 14, grifo nosso).

A autora utilizou do conceito foucaultiano de *técnicas de si e cuidado de si*, apresentado como uma prática em que o sujeito se transforma e se trabalha internamente libertando-se das coerções e práticas estipuladas a ele. Meduri (2016) concerne ao Yoga esse status de prática de cuidado de si, dado que através dele o sujeito se questiona e liberta-se de seus condicionamentos, constrói a si mesmo e se transforma. Uma vez que ele é uma jornada de desconstrução e construção de si para si mesmo.

Nesse sentido, a emergência do yoga no mundo moderno e seu crescimento no contemporâneo respondem a duas questões: o yoga guia o praticante como um mestre no caminho da construção pessoal, da construção de outra qualidade de relações, na atenção e disciplina às práticas cotidianas, da não escravidão aos desejos, da dissolução do ego (MEDURI, 2016, p. 39).

Assim, a prática de Yoga revela sua capacidade de conduzir a um outro estado de estar em si, de percepção de si e do ato de cuidar de si mesmo, em um caminho de construção autônoma, guiado por seus mestres, mas realizado internamente: você com você mesmo.

**É uma prática de encontro a quem se é a cada dia, um reencontro consigo como se está ali no agora:** doente, machucado, lesionado, emocionalmente abalado, e deste modo como se está, praticar-se, não negligenciar a dor e a desorganização do corpo, senti-lo, analisá-lo, compreendê-lo e superá-lo, levá-lo a um grau de força e conforto diante da aparente dificuldade física ou mecânica, ou emocional e conduzi-lo a um outro estado de estar em si; e esta consolidação da percepção de si, do ato de cuidar de si mesmo e da prática de yoga a eleva dentro da categoria saúde, em que costumeiramente é colocada (MEDURI, 2016, p. 121, grifo nosso).

Neste percurso, o Yoga e a Psicologia interseccionam-se sendo práticas destinadas ao autoconhecimento, ampliação de consciência, autoaperfeiçoamento, com suas propriedades medicinais, curativas e calmantes ao sofrimento humano em busca de ser possível ser quem se é com um olhar para si menos acometido por formulações da mente:

O yoga e a psicoterapia se alinham nesse preciso e típico momento humano, o de constatar o sofrimento e as limitações da própria condição e buscar um caminho de alívio, significação e salvação. Os meios para tal empreitada são múltiplos, assim como são as muitas linhas do yoga e da psicoterapia, porém, em todas elas, de alguma forma, há algum trabalho de transformação do aparelho psíquico. Apesar das divergências entre as muitas cartografias desse aparelho, e conseqüentes metodologias, o trabalho se dá através de algum aspecto dele, podendo ser este um ponto em comum entre yoga e psicoterapia, assim como a necessidade de que esse trabalho não seja uma especulação, mas sim experienciado em primeira pessoa (TASCETTO, 2015).

Assim entendemos o Yoga como uma prática que alcança benefícios terapêuticos comprovados para “a saúde do corpo e a saúde da alma” (MEDEIROS, 2017, p. 287). A partir dessas constatações, o Yoga ressoa como um objeto de estudo muito singular para a psicologia, que transforma o sujeito imensamente, sua relação com o mundo e com a vida. Partindo dessa discussão sobre estado de presença, percepção de si e construção de si, pode-se mergulhar mais a fundo em outras nuances dessa interação corpo e mente, da prática que se dá neste corpo que o pratica e na relação do praticante com ele - consigo.

#### **4. 5 Yoga e Imagem corporal**

Como abordado no capítulo anterior, a Imagem Corporal ocupa um espaço subjetivo importante na relação que cada pessoa desenvolve consigo mesma, atuando sobre suas relações e vivências. Por vezes, diante de uma intensa insatisfação corporal sua vida pode ser marcada por uma relação muito negativa consigo próprio. Um campo recente mas que tem se desenvolvido trata-se das pesquisas que utilizam a prática de Yoga como uma possível intervenção tanto com pessoas já acometidas por tais sofrimentos relacionados à imagem corporal, como preventiva e como uma prática que promove uma relação mais positiva consigo. Destaca-se que as pesquisas aqui relatadas são internacionais, não sendo encontrado pesquisas nessa relação em âmbito nacional.

Acima foi debatido a utilização do Yoga pela via da promoção de saúde e suas intersecções com a psicologia, o que permite pensar sobre este outro campo em que esta prática seria novamente benéfica e capaz de transformar a experiência de outras pessoas, tocando seus corpos, suas dores e despertando uma nova corporeidade possível.

Como um primeiro exemplo, o estudo de Ozdemir & Saritas (2019) com pacientes hospitalizados devido a queimaduras graves, observou que a prática de Yoga aumentou a autoestima e melhorou a imagem corporal significativamente dos pacientes. Neumark-Sztainer *et al.* (2018) pesquisou também a relação do Yoga com a Imagem Corporal e identificou que a maioria dos participantes relataram um impacto positivo do Yoga na imagem corporal, como as mudanças físicas percebidas, o despertar de um sentimento de gratidão pelo corpo, sentimento de realização dentro da prática, autoconfiança e a admiração pela presença de pessoas com diferentes tipos de corpos praticando. Por outro lado, apesar dos aspectos positivos serem sobressalentes, como impacto negativo houve alguns relatos de auto-comparação entre o participante com outras pessoas durante as aulas, o que teria efeito contrário e que pode ser destacado com a presença de espelhos nas salas.

Contudo, os autores destacaram como no Yoga os praticantes são incentivados a escutarem seus corpos e adaptarem as práticas físicas às suas necessidades individuais, que variam entre as pessoas e consigo mesmo. Esses fatores contribuiriam para a não-comparação e aceitação corporal, com o estímulo desse foco no estado interno e único de cada praticante, possibilitando uma experiência positiva de imagem corporal (NEUMARK-SZTAINER *et al.*, 2018).

Ariel-Donges *et al.* (2018) acentua como a prática pode reduzir a objetificação corporal, que se dá de modo muito recorrente atualmente e se relaciona com o autojulgamento, que pode levar ou intensificar a insatisfação corporal. Seu estudo avaliou como o Yoga poderia contribuir para estudantes universitárias do sexo feminino com níveis de insatisfação corporal se sentirem melhores a respeito de seus corpos. Após doze semanas de intervenção de Hatha Yoga, as participantes apresentaram uma maior satisfação com certas partes do corpo, menor preocupação com a aparência (menos gasto de tempo e energia a seu respeito) e avaliavam sua aparência mais positivamente. Indicando como o Yoga pode ser um tratamento possível para transtornos de imagem corporal, visto que de algum modo ele atua positivamente nos comportamentos e nos processos psicológicos em mulheres que se relacionavam de um jeito prejudicial com sua aparência física.

Halliwell, Dawson e Burkey (2019) realizaram uma rápida intervenção de Yoga com o enfoque na aceitação corporal em jovens mulheres. A pesquisa destacou como programas voltados à autoimagem devem extrapolar os aspectos mentais e teóricos, atuando sobre o corpo e sobre a experiência que a pessoa tem com ele. Assim, ao longo das quatro semanas do programa de Yoga, o professor trazia o foco para a experiência corporal, para a gratidão com o corpo que se tem, suas funções, incentivo a um novo olhar, aceitação do corpo,

respeito e na compreensão dele como nossa morada. Em consequência, houve um aumento na apreciação corporal, na conexão com o corpo, na satisfação com ele e em atitudes mais positivas consigo.

Cox e McMahon (2018) investigaram um elemento específico do Yoga com relação à Imagem Corporal, entre a atenção e presença exercida na prática com a apreciação corporal. A apreciação corporal é tida como um aspecto de uma imagem corporal positiva, envolvendo apreciação pelas características de seu corpo, suas funções e capacidades. As pesquisadoras escolheram o Yoga pensando no foco que ele traz para a experiência corporal única de cada pessoa, envolvendo abertura, aceitação e não julgamento consigo. Os resultados indicaram que a ênfase em estar presente no seu corpo e atento em suas sensações podem ser parte dos benefícios do Yoga para a autoimagem. Visto que quanto mais os praticantes sentiram-se presentes em si e em seus corpos durante as aulas, menores eram as preocupações com a aparência de seu corpo. Assim, quanto mais atentos às suas sensações, menos preocupados mostravam-se com o formato corporal e peso. O contato com a prática também levou a uma apreciação pelas capacidades e funções do corpo, usualmente não acessadas.

Assim, o Yoga pode ser positivo quando essa atitude de presença é despertada, já que por outro lado, um praticante pode fazer uma aula mas manter-se preocupado com características de seu corpo ou fazendo comparações, o que não contribuiria para uma experiência positiva consigo, ao não se envolver nesse aspecto central da prática: atenção ao momento presente sem julgamentos. Mostra-se assim como é importante esse preceito da prática e como ele se diferencia da atenção que direcionamos ao nosso corpo usualmente: atenção na aparência física em detrimento da atenção às sensações e percepções do corpo, deste mergulho interno.

Por outro lado, tal preocupação com a aparência física mostrou-se em uma pesquisa como negativa para a manutenção da motivação em realizar práticas corporais. Enquanto, pessoas com uma imagem corporal positiva e uma apreciação integral ao corpo mantinham-se mais motivadas e sem tanta vigilância quanto aos aspectos físicos. Essa intensa vigilância corporal (preocupação com peso, formato e características do corpo) é associada à objetificação do corpo, já que a aparência é avaliada intensamente em detrimento das experiências internas como as sensações, habilidades e funções do corpo. Nesse sentido, o Yoga foi apresentado como uma prática que tem o potencial de despertar a autoaceitação e a apreciação corporal ao invés desta vigilância, já que seu intuito não está neste tipo de controle do corpo e aperfeiçoamento. Confirmou-se como ele permite uma motivação interna em

manter-se fisicamente ativo e em desenvolver um cuidado integral à saúde e ao corpo, ao invés de práticas que o objetificam e visam mudá-lo esteticamente (COX *et al.*, 2019).

As pesquisadoras incentivam que propostas como essas sejam desenvolvidas em adolescentes, dado que ao ser propiciado esse encontro com o corpo, essa conexão, o conforto com ele, sentimentos de capacidade e livre expressão podem diminuir consideravelmente a objetificação corporal e assim os riscos de distúrbios de autoimagem nesse período vulnerável. Nesta direção, Halliwell *et al.* (2018) aplicou uma intervenção de Yoga em algumas escolas com pré-adolescentes que apresentavam índices de insatisfação corporal, sobretudo entre as meninas. Os resultados indicaram a diminuição da preocupação com a aparência, na objetificação e melhora na apreciação do corpo.

Mahlo e Tiggemann (2016) fazem um estudo similar ao citados anteriormente, mas nele são investigados dois estilos de Yoga: Iyengar e Bikram quanto à um Imagem Corporal positiva. Uma imagem corporal positiva foi relacionada à autoaceitação, apreciação, respeito e opiniões positivas quanto ao corpo, suas características únicas, funcionalidade e capacidades. Como se espera, os praticantes em geral não buscam o Yoga por motivos ligados à aparência física, mas notou-se que entre os praticantes de Bikram isso foi mais frequente, o que destaca as diferenças entre os estilos e suas motivações. Contudo, os dois grupos mostraram-se com relações positivas quanto ao corpo sem discrepâncias, e mais intensamente do que no grupo controle. Reafirmando os apontamentos do Yoga como capaz de possibilitar e cultivar em seus praticantes uma relação mais saudável com seu corpo. As autoras apontam como a crença em uma força superior pode facilitar essa aceitação e apreciação, ao se ver o corpo como um templo e a propensão em honrá-lo.

Retomando a teoria apresentada no capítulo anterior sobre a corporeidade de Piran (2016), para Piran e Neumark-Sztainer (2020) o Yoga mostra-se como uma prática que tem o potencial de possibilitar essa presença de corporeidade, como esse estado em que estamos presente em nossos corpos. Na perspectiva das autoras, o Yoga contribui para cinco aspectos destacados por essa teoria quanto à relação ao corpo: conexão corporal e conforto, agência e funcionalidade, autocuidado, imersão subjetiva (resistência à objetificação corporal) e conexão e expressão de desejos.

Essa experiência com o próprio corpo para as autoras pode ser tanto de conexão e conforto, como pode ser de desconforto, negligência, automutilação ou de sentimentos como vergonha, medo, raiva e ódio. Em uma cultura que idealiza e objetifica os corpos, essa conexão que a prática possibilita pode ser um meio de ter uma relação mais positiva com o próprio corpo e as demais pesquisas validaram esse aspecto. É acrescentado que para

mulheres essa experiência é intensificada, já que a conexão com seus corpos pode ser rompida por diversos fatores como determinamento de comportamentos social, disciplinamento dos corpos de modo submisso e contido, como se seus corpos não fossem delas próprias e o medo de abusos e violência sexual. Sendo as escolhas de como portar-se em seus corpos orientadas pelos outros e retiradas de si mesmas, o Yoga poderia recuperar essa conexão.

As posturas também podem despertar diversos aspectos e sensações como a capacidade de força, alegria ou introspecção que diferentes posturas permitem, sendo este aspecto ligado à funcionalidade e atividades do corpo. Ao realizá-las pode-se experimentar sentimentos de autorealização, de capacidade, como na postura do guerreiro uma força interna pode ser acordada fazendo com que o praticante se sinta forte e capaz. As autoras, trazem os aspectos políticos que isso pode representar, ao ser vivenciado por grupos e indivíduos vítimas de discursos políticos e sociais que os diminuem e cerceiam.

O Yoga também desperta o autocuidado em múltiplas dimensões como físicas, emocionais, relacionais e espirituais, o que compactua com as demais pesquisas e o cuidado tanto consigo como para com todos os seres. O modo como se habita este corpo também é diferenciado, vivenciado como uma experiência subjetiva ao invés de um caráter objetificado. Muito importante para mulheres especialmente já que muitas vezes seus corpos são tidos como insuficientes, sendo controlados e constantemente “reparados” e essa habitação sem julgamentos é dificultada.

O último ponto destacado dessa presença corporificada é a retomada ou sensibilidade às necessidades de si e de seu corpo. Como a pesquisa destaca há pacientes com transtornos alimentares, por exemplo, que podem reconhecer necessidades que pareciam inexistentes, como depois de anos sem sentirem apetite, sentirem fome em uma aula de Yoga, dado essa reaproximação com o corpo.

Pacanowski *et al.* (2017) fez uma pesquisa com pacientes hospitalizados com transtornos alimentares e os efeitos do Yoga. A prática era feita antes do jantar, um momento delicado e estressante para os participantes. Percebeu-se uma diminuição nos sentimentos negativos usuais antes do jantar, o que contribuiu para a alimentação e para o tratamento. Essa pesquisa sugeriu que o Yoga auxilia em deixar os pacientes mais calmos e a acessar seus estados internos como a fome, já que nesses diagnósticos há uma desconexão com o próprio corpo.

É muito significativo como esses estudos apontam para a inversão de experiência que o praticante pode ter com o seu corpo durante as aulas. Partindo do foco excessivo com a

aparência física, com o formato do corpo e de todos os sentimentos negativos atrelados a essa percepção, o praticante pode sentir seu corpo de um outro modo, com um outro olhar e descobrir uma potência em si nunca explorada. Talvez seja possível mesmo que brevemente encontrar conforto em si e o quão é importante que encontramos esse lugar reconfortante dentro de nós, principalmente a quem talvez muito pouco o tenha vivenciado.

## 5. PSIQUE E CORPO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

*“há um diálogo  
que acontece dentro de você  
ouça com muito cuidado  
o que seu universo interno  
está tentando dizer”*

**Rupi Kaur**

Pensar sobre o corpo na psicologia analítica envolve pensar sobre o fenômeno psique e corpo, não sendo sobre um corpo descolado do sujeito. Bosco (2011) pontua que em muitos discursos da psicologia clínica, o corpo ainda aparece como indiferente, como fora do âmbito do saber psicológico, com os sujeitos descorporalizados e seus corpos esvaziados de sentido.

Em uma análise radical (com o perdão do trocadilho), não existe terapia que não inclua o corpo: o paciente leva seu corpo para o divã do analista e fala a partir dele. A participação do corpo no processo psicoterapêutico vai variar de acordo com a compreensão que o terapeuta tem ou atribui ao corpo (dele mesmo e de seu paciente) (SEIXAS, 2015, p. 7).

Contudo, a psicologia analítica traz uma nova compreensão sobre a relação psique e corpo, transcendendo a dicotomia entre ambos. Jung discorreu em diversos momentos ao longo de sua obra sobre o fenômeno, com seu trabalho e descobertas partindo inicialmente pelo seu interesse nas reações psicofisiológicas, por meio do teste de associação de palavras. Neste teste, o participante tinha que associar palavras a uma palavra-estímulo que lhe era dita, sendo utilizado um galvanômetro. Com esse experimento, Jung foi percebendo alterações em algumas respostas, como uma aumento de tempo para responder, um bloqueio, uma rejeição, além do aumento da pressão arterial, alteração no funcionamento dos órgãos, na respiração, na resistência elétrica da pele e nas glândulas sudoríparas.

Assim, Jung percebeu que havia palavras que geravam uma mobilização emocional e modificações fisiológicas, levando-o a formulação da teoria dos complexos, já que com esse estudo experimental, notou que havia conteúdos autônomos do inconsciente pessoal com uma forte carga afetiva e que podiam se impor ao consciente, mobilizados pelas palavras que o afetavam. Com a teoria dos complexos foi demonstrado como os fenômenos psíquicos têm efeitos no corpo, dado que conteúdos da psique são capazes de gerar alterações nele, dando os indícios da relação psique e corpo (RAMOS, 2006).

Em “A prática da Psicoterapia” (1985), Jung cita que a psique depende do corpo e o corpo depende da psique, estabelecendo uma relação nova na psicologia. Quanto ao próprio complexo egóico, ele o formula tendo uma base psíquica e outra somática (corpórea). Assim,

tem-se alguns indícios sobre a relevância de se pensar sobre o corpo, e o espaço que ele vai ocupando na psicologia analítica.

A base psíquica do ego apresenta uma parte consciente, no campo total da consciência e outra inconsciente, além de uma base somática que se constitui de sensações endossomáticas também conscientes e inconscientes (DANTAS, 2009).

Essas conceituações mostram-se contrárias às concepções que viam o corpo como mera matéria orgânica desvinculada ao “eu”, já que o próprio ego é constituído também pelas experiências somáticas. Assim, as formulações de Jung se mostram contrárias às visões sobre psique e corpo como entidades divorciadas e indiferentes, sendo para ele essa divisão arbitrária e respondendo a necessidades racionais:

A distinção entre mente e corpo é uma operação artificial, uma discriminação que se baseia menos na natureza das coisas do que na peculiaridade da razão que conhece. A intercomunicação das características corporais e psíquicas é tão íntima que **podemos tirar conclusões não só a partir da constituição do corpo sobre a constituição da psique, mas também da particularidade psíquica sobre as correspondentes formas corporais dos fenômenos** (JUNG, 1991, §979, grifo nosso).

Com base nessa citação, destaca-se como para Jung essas duas instâncias, psique e corpo, estão intimamente relacionadas, para além do que ocorre na psique ressoa no corpo, como o que ocorre com o corpo sobre a psique, há uma expressão simultânea dos fenômenos nessas duas entidades. De tal forma, a noção de corpo e psique na psicologia analítica envolve uma noção de intercomunicação e integração entre ambas.

A partir dessa formulação, compreende-se que também que os complexos se manifestam no corpo não apenas no nível fisiológico (reações) mas na estrutura corpórea, podendo ter expressões como uma sensação generalizada ou algo mais específico (RAMOS, 2006). Assim, os complexos não só podem desencadear reações em nossos corpos, como podem expressar-se em sua estrutura.

Expandindo da intercomunicação entre psique e corpo, em "Natureza da Psique" (2000), Jung presume a psique e o corpo como fenômenos cuja natureza é uma só entidade:

Como a psique e a matéria estão encerradas em um só e mesmo mundo, e, além disso, se acham permanentemente em contacto entre si, e em última análise, se assentam em fatores transcendentais e irrepresentáveis, há não só a possibilidade mas até mesmo uma certa probabilidade de que **a matéria e a psique sejam dois aspectos diferentes de uma só e mesma coisa** (JUNG, 2000, § 418, grifo nosso)..

Nesse sentido, Jung nega concepções dualistas, ao questionar a existência dessa divisão nítida entre uma estrutura psíquica e outra corporal, mas cogitando que eles sejam polaridades de um único fenômeno.

Os dois constituem uma só realidade, e acomete-nos a dúvida se, no final de contas, **toda esta separação entre alma e corpo nada mais seja do que mero expediente da razão para que percebamos os dois lados da mesma realidade**, uma separação – conceitualmente necessária – de um só e mesmo fato em dois aspectos aos quais atribuímos indevidamente até mesmo uma existência autônoma (JUNG, 2000, §619, grifo nosso).

Assim, o corpo e a psique nessa perspectiva representam uma unidade. A partir dessa integração, Jung (1972) afirma, inclusive, os sintomas físicos e psíquicos como manifestações simbólicas de complexos patogênicos, assim, experiências que vivenciamos em nosso corpo relacionam-se com conteúdos inconscientes que podem expressar-se corporalmente. Os fenômenos psíquicos se apresentam na dimensão corporal e podem ser a vazão que o inconsciente encontra para expressar-se, o corpo expressa o que a consciência nega ou desconhece: “Experienciamos o inconsciente através do corpo. O corpo fala tanto no seu tremor, temperatura e rubor quanto na rigidez que procura ocultar os sentimentos” (REIS, 2002, p. 4).

Nessa direção, Ramos (2006) traz o adoecimento como expressão simbólica, ampliando a compreensão das doenças na psicossomática junguiana. Assim, sintomas corporais e quadros clínicos são compreendidos com sua dimensão simbólica, compreende-se como o corpo manifesta disfunções no eixo ego-Self, que se apresentam nas manifestações orgânicas. Com a compreensão desses símbolos, é possibilitada a ampliação da consciência e religação entre o eixo ego-Self.

O símbolo é a expressão de percepção do fenômeno psique-corpo, feita por meio da percepção das alterações fisiológicas e das imagens referentes, sincronicamente. **Um complexo tem sempre uma expressão simbólica corpórea, por intermédio da qual podemos ter a chave para a compreensão da doença.** Nesse caso, o símbolo aponta uma disfunção, um desvio que precisa ser corrigido quando a relação entre o ego e o Self se altera (RAMOS, 2006, p. 68, grifo nosso).

Conger (1988) a partir de uma palestra de Jung em 1935, afirma o corpo como podendo representar a sombra. Retomando esse conceito, a sombra se refere aos aspectos inconscientes da personalidade que são negados e ou desconhecidos pela consciência, que em geral, destoam da persona ou do ideal de ego do indivíduo e assim não são reconhecidos

como próprios. Em uma de suas palestras Jung teria expressado a possibilidade da sombra ser manifestada pelo corpo:

Não gostamos de olhar nosso lado sombra; portanto, há muitas pessoas, em nossa sociedade civilizada, que perderam inteiramente sua sombra, perderam sua terceira dimensão e, com ela, em geral, perderam o corpo. O corpo é o amigo mais duvidoso, porque produz coisas que não apreciamos: há coisas demais sobre a personificação dessa sombra do ego (JUNG apud CONGER, 1988, p.103).

Consoante o autor, o corpo poderá expressar aquilo que negamos conscientemente, expressar a nossa sombra, a nossa raiva, ansiedade, tristeza, bloqueios, depressão e carências. Além do corpo ser sombra quando se mostra como algo inacessível, como algo que não é experienciado pela consciência (CONGER, 1988).

Para quem pode ler o corpo, ele guarda o arquivo de nosso lado rejeitado, revelando o que não ousamos falar, expressando nossos temores passados e presentes. O corpo como sombra é, predominante o corpo como "caráter", o corpo como energia contida que não é reconhecida, não é constatada, é ignorada e indisponível (CONGER, 1988, p. 103).

Assim, através do corpo conteúdos sombrios podem ser expressos, revelando o que se quer esconder, não se quer olhar, mas que o corpo denuncia. Contrera (2019), fala sobre a sombra coletiva associada ao corpo, como em religiões monoteístas o corpo foi culpado por todo o pecado, assumindo todos os aspectos negados pelos valores impostos, sendo projetada toda a sombra nele, representativo de todos os males:

Apesar de sabermos que a criação da crença de que o corpo é o lugar do Mal e do abominável em nós tenha sido um processo histórico pautado por uma visão teológica e política específica de mundo, uma visão que encontrou no capitalismo um sistema ideológico e econômico que a sustentasse (M. Weber), é nos dramas individuais que o psicoterapeuta vê cotidianamente as mais trágicas consequências desse processo para o homem (CONTRERA, 2019).

Assim, o corpo como projeção da sombra, é uma das características possíveis na relação com o corpo como inimigo, nos sentimentos de frustração e de insatisfação. Principalmente em uma sociedade que exige do corpo uma aparência perfeita, uma beleza inalcançável, o corpo torna-se um alvo frágil.

Gaeta (2009), pontua a necessidade de integração entre os dinamismos corporais e psíquicos, de modo que ocorra a ampliação e desenvolvimento dos potenciais dos indivíduos. Assim, através do corpo é capaz de se entrar em contato com conteúdos inconscientes, com manifestações e expressões simbólicas dos complexos, que são de enorme relevância para a

ampliação da consciência e para o processo de individuação. A autora cita um exemplo a respeito dessa relação entre psique e corpo:

A neurose se estrutura nos músculos, especialmente nos posteriores, pelos quais se expressa simbolicamente em uma postura orgulhosa, dura; e se denuncia na enorme dificuldade em relaxar, em deixar-se ir, seguindo o fluxo da própria energia (GAETA, 2009, p, 40).

Petribú e Mateos (2017), apresentam como para Jung é muito importante o corpo no processo de tomada de consciência, sendo ele portador de imagens arraigadas à nossa identidade. É através dele que nos relacionamos com o mundo e por onde recebemos e assimilamos todos os estímulos da realidade.

Os corpos poderiam ser entendidos como construções simbólicas em movimento, em uma realidade relacional na qual estão presentes, também os processos fisiológicos, os significados ocultos, a energia vital em fluxo, impossibilidades e possibilidades de atribuição de sentidos, tanto coletivos quanto individuais, articulados pela produção simbólica dos viventes de uma sociedade (BOSCO, 2011, p. 107).

Na construção desse caminho, o corpo revela sua presença e sua potência para o processo único de cada indivíduo e para seu desenvolvimento. A imagem que se tem dele, que se tem de si, também é um ponto crucial em nossa identidade. A respeito da formação da imagem corporal na psicologia analítica, está associada às experiências pessoais, mas também à relação entre ego e Self, sendo a autoimagem parte do complexo egóico, estando sempre em mutação (RAMOS, 2006).

Consoante Ferreira (2017), a imagem corporal para a psicologia analítica é formada na passagem entre inconsciente e consciente, através da configuração de símbolos. Desse modo, a formação da imagem corporal é atrelada aos símbolos produzidos pela psique. Jung (1985) apud Ferreira (2017) afirma que a imagem de si, para além da imagem corporal, traduz conteúdos do inconsciente pessoal a uma situação do consciente.

A respeito da insatisfação corporal na perspectiva junguiana pouco foi encontrado. Pautando-se nos conteúdos apresentados, pode-se pensar nas seguintes formulações. A formação da imagem corporal se dá entre inconsciente e consciente, entre a relação ego e Self, com a criação de símbolos. Assim, o modo como o indivíduo percebe o corpo e sua aparência, podem estar associados a complexos patogênicos, conteúdos sombrios e vivências que marcaram sua relação consigo. De tal forma, a relação de insatisfação com o corpo, os sentimentos hostis em relação a si, fomentados ou não pelas pressões estéticas de um corpo dito ideal, podem estar associados a outros fenômenos inconscientes que se desdobram nessa

relação com o próprio corpo. Compreendendo a intercomunicação e dependência entre psique e corpo, uma visão muito negativa do próprio corpo pode relacionar-se a outros fenômenos e conteúdos da psique também. Assim como no mito da beleza, ter um corpo belo e a aparência ideal são colocados como passaportes para conquistas pessoais em nossa sociedade, diante de frustrações pessoais o corpo pode ser tido como o culpado, gerando sentimentos de insatisfação e repudição com ele, sendo a frustração consigo projetada no corpo, um corpo que passa a não te agradar.

De posse da configuração adulta, o ser humano continua a lidar com a questão da autoimagem: **seu corpo como símbolo**, tanto no contexto individual quanto no social. Todas as facetas da adaptação social e da personalidade estão afetadas pela configuração e o funcionamento do corpo, ligadas à impressão causada nos outros e em si mesmo (REIS, 2002, p. 11).

Jung teve um grande interesse em filosofias orientais, o que se fez presente em sua teoria. Oliveira (2019) discorre sobre outro aspecto do corpo na psicologia analítica: o corpo sutil, que vem das influências orientais de Jung, que o define superficialmente, compreendendo-o como uma dimensão do corpo, que não é a material, mas uma dimensão que é encarnada: “O corpo sutil pode ser vivenciado no âmbito imaginal como uma espécie de campo energético que se expande a partir de nosso ser físico” (SCHWARTZ-SALANT, 1997, p. 164 apud OLIVEIRA, 2019, p. 65). Essa encarnação profunda do sutil, pode assemelhar-se ao corpo sutil do Yoga, relacionado aos centros energéticos e a energia vital.

Quantas às aproximações entre a psicologia analítica e o Yoga, o próprio Jung realizou seminários sobre o Kundalini Yoga, em que apresenta sua interpretação sobre os chakras e estabelece uma relação com o processo de individuação. Gaeta (2009) discorre sobre essa concepção de Jung, em que os chakras são representações simbólicas dos diferentes centros ou padrões de consciência, constelados sequencialmente durante o processo de desenvolvimento tendo cada um sua simbologia.

Consoante Gaeta (2009), O *Muladhara* (chakra básico ou da raiz), situado na base da coluna, está para ele ligado ao processo de individuação e ao trabalho do ego. *Svadhastana* (chakra esplênico ou sexual) localizado abaixo do abdômen, ligado à sexualidade e vitalidade, para Jung simboliza o inconsciente. *Manipura* (chakra do plexo solar), localizado próximo ao diafragma, está ligado à nossa identidade, autoconfiança e autoestima, para Jung representaria o ego. *Anahata* (chakra cardíaco), no centro do peito, ligado às relações, ao desenvolvimento pessoal e as emoções, representa o começo da individuação. *Vishuda* (chakra laríngeo), localizado na garganta, ligado à comunicação e a expressão, estaria

associado ao trabalho simbólico. *Ajna* (chakra superior), na região da testa, relaciona-se à percepção e à intuição, estaria para Jung ligado a uma força superior. *Sahashara* (chakra coronário), localizado na parte superior da cabeça, está associado a outras experiências da consciência.

A proximidade feita por Jung entre os Chakras no Kundalini Yoga e o desenvolvimento da personalidade demonstram as interlocuções entre esses saberes. Jung compreende o indivíduo como um ser integral, questionando as visões dualistas a respeito do corpo, semelhante à filosofia do Yoga. Jung também correlaciona o movimento ascendente da Kundalini ao processo psíquico da individuação (WACKER, 2010). Todavia, nesse seminário Jung afirma que os ocidentais não seriam capazes de entrar em contato com certos ensinamentos do Oriente, citando a prática de Yoga como algo que poderia desencadear até surtos psicóticos nos ocidentais.

Wacker (2010), discorda de sua postulação, afirmando que os ocidentais têm ferramentas para entrar em contato com essas sensações e experiências vivenciadas através do Yoga. Para a autora, a prática poderia auxiliar no processo de individuação e auxiliar no processo psicoterapêutico, ampliando a consciência de três formas: mobilizando material inconsciente, através do corpo e possibilitando a despotencialização do complexo.

Dessa forma, acredito que o Yoga seja mais que uma ilustração do processo de individuação, o Yoga é um caminho, um meio e um fim para aqueles que alcançarem a atitude correta, seja esta a percepção da vida em seu aspecto *sukma*, quando, então, estamos fora de *muladhara* e vivenciando a transcendência do ego (WACKER, 2010, p. 61).

A prática, segundo a autora, seria capaz de promover material inconsciente (visões ou emoções), que anteriormente estavam inconscientes, mas que nesse momento podem surgir espontaneamente (WACKER, 2010). Através do corpo também ocorre um processo de ampliação da consciência: agindo sobre o corpo através das várias técnicas físicas, é possível purificar, fortalecer, transformar, e alcançar mudanças na consciência manipulando as forças sutis (FEUERSTEIN, 1998 apud WACKER, 2010). Wacker (2010) apresenta como no Yoga, o ser humano é formado por cinco invólucros, que vão do mais denso ao mais sutil: *anamayakosha* (corpo físico), *pranomayakosha* (corpo de energia), *manomayakosha* (corpo mental), *vijñanamayakosha* (corpo de conhecimento) e *anandamayakosha* (corpo de bem-aventurança). Os invólucros se relacionam diretamente, alterando e modificando uns aos outros. Tal visão de ser humano encontra suas semelhanças com a psicologia analítica, pela

não divisão dualista do corpo e que integra diferentes aspectos que envolvem a corporeidade, não restringindo-a ao aspecto puramente físico e biológico.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das entrevistas realizadas com as participantes, cinco professoras e cinco praticantes de Yoga, o material coletado foi categorizado pela análise de conteúdo das entrevistas, organizado em sete categorias: mergulho interno, corpo-habitado, meu corpo, reabilitar, dentro para fora, integração e individuação. A análise não diferenciou professoras de praticantes, sendo que muitas praticantes já haviam feito cursos de formação de professores mas não atuavam na área. No decorrer da pesquisa, este fator passou a não ser um dos critérios na construção da análise dos resultados.

### 6.1 Mergulho interno

*“Era um momento que eu tinha para estar comigo...eu acho que essa foi a grande contribuição pra mim no yoga, quando você para pra fazer as práticas eu acho que tem esse mergulho muito interno” (J).*

A categoria mergulho interno é uma categoria mais abrangente, abordando alguns aspectos da introspecção que a prática de Yoga possibilita, compreendido como um dos grandes valores para as praticantes entrevistadas. Os aspectos abordados serão: desconexão do mundo externo e conexão consigo, a autopercepção e autoconhecimento provindos desse mergulho assim como as dificuldades de se conhecer e integração de aspectos antes desconhecidos.

Na vida cotidiana, é comum que os sujeitos exerçam uma quantidade muitas intensa de atividades, demandas e compromissos, relacionados com a vida profissional, cuidados com familiares, estudos entre outras ocupações, podendo ser raras as situações em que os sujeitos têm um momento para si, em que podem parar suas rotinas e entrarem em contato consigo.

Entre as participantes da entrevista, todas pertencentes ao gênero feminino, pode-se pensar na sobrecarga que ocorre sob esse gênero com a soma das jornadas de trabalho, trabalho doméstico e a função de cuidar, que restringem o quanto as mulheres podem dedicar-se a si especificamente. A vida profissional também é uma atividade que exige muito dos sujeitos, com uma demanda grande de tempo, dedicação e energia, podendo gerar uma carga de estresse ou ter aspectos estressantes.

Jung (1991) em sua teoria dos tipos psicológicos compreende a psique como tendo uma orientação e atitude que pode ser extrovertida ou introvertida, em que a energia é dirigida ao objeto externo e outro introvertido, voltado aos objetos internos da psique. Com sua análise da energia psíquica, ele identifica a atitude ocidental com uma disposição extrovertida típica, ou seja, a energia psíquica fluindo para fora e o interesse voltado para o objeto externo:

Isso motivou um desenvolvimento cultural demasiadamente preocupado com a utilização prática dos objetos e necessidades externos. A atitude extrovertida, associada a supervalorização da razão, culminou, no positivismo orientado para os fatos concretos e a lógica, negligenciando, em grande parte, os aspectos emocionais e intuitivos do homem (JEANNINA; SERBENA, 2016, p. 296).

Jung (1963) apud Jeaninna e Serbena (2016), realizando uma certa generalização, afirmou que as filosofias indianas possuem uma disposição introvertida da consciência. Assim, a energia estaria mais direcionada às experiências psíquicas em detrimento dos fatos externos, de modo que os fatores subjetivos receberiam mais atenção. Contudo, Jung critica quando há uma simples reprodução das técnicas orientais no Ocidente sem que ocorra essa vivência profunda atrelado à experiência psíquica, caso contrário, há somente uma imitação dessa técnica permanecendo em uma postura extrovertida (JEANNINA; SERBENA, 2016). Correlacionando-se a essa compreensão, a prática de Yoga tem sua origem na Índia e pertence às filosofias orientais, possuindo nessa compreensão, um caráter introvertido, mas que foi assimilada e apropriada no Ocidente.

A partir do material coletado, o momento da prática de Yoga apareceu como um momento temporário de desligamento de funções e de papéis citados anteriormente pelas participantes, como uma breve desconexão do mundo externo e um momento somente da praticante, um momento seu: *“é a hora que eu me desconecto com o mundo, eu adoro...justamente desconectar...”* (J.), como um desconectar do externo, para se conectar consigo mesma.

*“É um momento único, ainda mais porque no restante do meu dia, sempre tô com pessoas...sempre um olhar preocupado com o outro, eu fui me atentando mais a essa questão de autocuidado mesmo, de pensar eu preciso parar dar uma atenção pra mim, pro meu corpo, pra minha mente, acalmar esses pensamentos, então pra mim é um momento único sabe. Se eu não faço isso pela manhã, é um risco que eu corro de não conseguir parar novamente, no restante do dia”* (C.).

Duas das entrevistadas já trabalharam como professoras em escolas e citaram alguns fatores e demandas deste cargo como potenciais de estresse, como a intensa carga horária e o ambiente “barulhento” de sala de aula. Diante de suas rotinas, para elas o Yoga havia sido responsável por possibilitar um momento de calma, de paz e de silêncio, capaz de gerar esse desligamentos dessas atribuições e desse ambiente e possibilitar um contato com elas mesmas, como nas falas a seguir:

*"Eu dou aula para adolescente então cê tem que ficar calma, respirar, e o mundo moderno não favorece isso, favorece a agitação, estimulação...é um momento meu, a minha sensação é essa. A minha prática é quando eu tô comigo. É quando eu consigo ficar quietinha" ( L.).*

*"O que me mantinha praticando yoga é que eu encontrava um lugar de paz, encontrava um espaço de paz dentro de mim, eu tinha...era um lugar de descanso, era o meu momento de descanso, meu momento de paz, era o meu momento de silêncio, era o meu momento de conexão comigo mesma...eu ainda não tinha conseguido encontrar em nenhuma outra atividade do meu cotidiano um espaço de paz, um espaço de silêncio, encontrei isso no yoga, o que me mantinha praticando era isso...era aquela pausa para eu ficar em contato comigo, para eu me distanciar das minhas atividades, encontrando o meu corpo, aprendendo sobre a minha respiração, aprendendo a contemplar o silêncio, tinha muito a questão do trabalho, de ir descansar do trabalho, surgiu assim" (A.).*

Desse modo, o Yoga demonstrou ter essa importante função de ser capaz de propiciar um modo de desconexão temporária desse mundo exterior, devido a este fator é tido como um momento fundamental para as praticantes, sendo inclusive um dos motivos para a realização da prática e pelo encantamento com ela: *"Yoga é o seu refúgio, é a sua ilha, de descanso, de proteção" (A.).*

Assim, é possível afirmar que as praticantes podem vivenciar essa prática com essa atitude introvertida, com o momento da prática propiciando entrar em contato consigo mesmas: *"Aí tá a paixão pelo yoga, você consegue se desconectar de qualquer coisa, você tá conectado só com você" (K.).*

Em um mundo contemporâneo tão agitado e com as pessoas com tão pouco tempo para si, a prática aparecia como esse momento de encontro seja através de duas aulas por semana ou para quem praticava todos os dias: *"é aquela trégua para a mente, que você sai um pouco dos seus papéis sociais, você sai da condição de mãe, de filha, de companheira, de profissional, de tudo...você dá uma trégua para cabeça" (A.).*

Por meio das falas, fica em destaque como esse espaço em contato consigo mais exclusivamente é um espaço muito importante e extremamente significativo na vida das

praticantes, destoando da vida contemporânea que tende a não estimular, favorecer e propiciar esses movimentos voltados para o interno. Conforme o próprio Jung cita (1991):

Pela ioga, são introvertidas as relações com o objeto e, pelo despojamento do valor, são submersas no inconsciente onde, como dissemos antes, podem fazer novas associações com outros conteúdos inconscientes e, assim, após completado o exercício do tapas, voltam, mudadas, novamente para o objeto. Com a mudança da relação com o objeto, recebeu esta nova aparência (§ 122).

Justamente por conta da oposição entre o estilo de vida e o que a prática de Yoga propicia, pode ocorrer um estranhamento e uma dificuldade inicial, devido à dificuldade em fazer esse outro movimento, de silenciar e estar consigo. Uma das praticantes, que é professora, conta isso quando iniciou seu contato com a prática:

*“O...no início quando eu comecei a fazer era meio assustador...a gente tá acostumado de viver na loucura...quando você para um pouquinho com você mesmo é meio assustador. Mas agora é como se...você entra em êxtase sabe” (V.).*

Essa introspecção característica do Yoga envolve um outro aspecto desse mergulho: ***“O yoga é essa atividade de interiorização, ela é tão interiorizada, ela é feita em silêncio, ela é feita quieta, se observando, é isso o que ela promove, esse autoconhecimento” (A.).***

Como apresentado neste relato, as praticantes relataram experienciar esse mergulho interno que favorece um contato e conexão consigo mesmas, encontro que traz junto uma grande autopercepção. Por exemplo, ao voltar sua atenção para seu estado interno e físico percebendo como está sua respiração, pode se notar também como está seu estado emocional. Assim, as praticantes tanto na prática quanto fora dela, vão tornando-se mais atentas a como estão se sentindo, as suas emoções e sensações.

Acompanhado dessa autopercepção, as participantes ressaltam como a prática traz um grande autoconhecimento: *“eu acho que tem a questão da respiração o yoga...o quanto...esse...detalhe...parece um detalhe...o quanto isso é tão importante no nosso autoconhecimento e nos benefícios que ele traz pra gente” (J. R.).*

Nessa direção, envolvendo essa autopercepção e autoconhecimento muito valorizado pelas praticantes, outro aspecto que apareceu em alguns relatos como parte deste mergulho interno é uma das dificuldades que envolve se conhecer e o autoconhecimento: ***“Entrar em contato com você, se conhecer, não necessariamente isso é confortável” (A.).***

Nesse sentido, entrar em contato consigo mesmo, além dos aspectos prazerosos como a possibilidade de encontrar um espaço de paz dentro de si ou esse momento singular

consigo, esse contato nem sempre é fácil ou confortável. Destacou-se nas falas de muitas participantes como esse momento pode ser difícil devido às dificuldades de concentração necessárias para a prática, como “silenciar a mente”, ao se deparar com sentimentos e sensações que emergiram ou foram acessados no momento da prática além de permitir entrar em contato com características pessoais que não são bem aceitas pela praticante em si ou perceber suas limitações.

*“ai...às vezes é difícil né...é difícil às vezes estar com a gente...às vezes a concentração ela não vem, às vezes você quer acalmar e você não consegue, mas isso tudo é um treino também, mas eu acho que...é necessário sabe...quando eu tô mais comigo eu não tô só comigo” (R.).*

Iniciar a prática conforme os relatos é por vezes se perceber agitada ou ansiosa, se perceber autocrítica ou tensa. Ao invés de se imaginar uma imagem de uma paz que tem uma estabilidade invariável durante a prática, ela envolve principalmente como nós sentimos, que é algo dinâmico, mutável e que tem sua inconstância. Tais autopercepções também propiciam um maior conhecimento de si, tornando-se consciente dessas flutuações, atentando-se para elas e mesmo a aspectos seus antes inconscientes. Essa última característica se assemelha na psicologia junguiana com o processo de integração da sombra, dado que na fala de uma das participantes essa experiência de contato consigo revela também aspectos seus que não são agradáveis de reconhecer.

*“Não é um contato sempre confortável, não é um contato de dominação...não acredito nesse tipo de yoga...é um contato em que eu me deparo comigo mesma, com as minhas distrações, com a minha dificuldade de ficar quieta, eu entro em contato com as minhas resistências, no sentido de querer sair da postura, querer voltar antes, ou querer sair, querer ficar quieta, estar cansada do exercício de respiração...então é sempre um contato que eu reconheço a minha potencialidade, as minhas características positivas, boas, mas também reconheço as minhas limitações sabe....mas nesse momento de confronto, você se deparar com coisas nem sempre tão agradáveis de você, mas é uma prática que sempre saímos melhor, mais calma, mais serena, mais centrada...”(A.).*

A partir do relato desta participante, pode-se inferir que essa experiência tenha a capacidade de fazer com que a praticante experimente e reconheça aspectos sombrios seus, tendo o sujeito uma compreensão mais próxima de sua totalidade, dada a importância de acessar nosso lado sombrio.

[...]as qualidades inferiores e até às condenáveis também me pertencem, e me conferem substancialidade e corpo: é minha sombra. Como posso ter substancialidade sem projetar sombra? O lado sombrio também pertence à minha totalidade, e ao tomar consciência da minha sombra, consigo lembrar-me de novo de que sou um ser humano como os demais (JUNG, 1998, p. 57).

Simultaneamente, as praticantes veem no Yoga uma prática em que elas sempre se sentem melhor após realizá-la. Como uma prática que traz uma estabilidade emocional e a sensação de encontrar um centro:

- *"Durante a prática eu sei que vai melhorar, eu vou me estabilizar"* (L.).
- *"Me dá um centro"* (J.).
- *"Quando eu não tenho esse momento realmente eu tô descompensada, eu fico descompensada"* (C.).
- *"Mas yoga pra mim é o que me mantém no eixo, me une, me conecta"* (J.).
- *"Quando tudo tava muito conflito dentro de mim, eu ia lá ficava na prática, encontrando a minha paz"* (A.).

Essas expressões revelam uma função terapêutica do Yoga, que traz uma estabilidade emocional, como Harris (2010) pontua a presença consciente de corpo e mente permite um retorno ao centro, a um ponto de quietude trará a renovação. O próprio Jung experienciou e relatou esse função do Yoga. Depois da ruptura com Freud, Jung comenta o período de incertezas, angústias e desorientação que viveu, em que buscou o Yoga para em sua visão desligar-se de suas emoções conflitantes, mas podendo-as colocar em imagens em seguida:

Sentia-me muitas vezes de tal forma agitado que recorri a exercícios de ioga para desligar-me das emoções. Mas como o meu intuito era fazer a experiência do que se passava em mim. só me entregava a tais exercícios para recobrar a calma, a fim de retomar o trabalho com o inconsciente. Quando readquiria o sentimento de mim mesmo, abandonava o controle e cedia a palavra às imagens e vozes interiores. Os hindus, pelo contrário, utilizam a ioga com a finalidade de eliminar completamente a multiplicidade das imagens e dos conteúdos psíquicos. Na medida em que conseguia traduzir as emoções em imagens, isto é, ao encontrar as imagens que se ocultavam nas emoções, eu readquiria a paz interior (JUNG, 2016, p. 158).

Desse modo, a experiência desse mergulho interno tem esse caráter prazeroso para as participantes, ao propiciar um espaço interno de paz e uma introspecção muito valorizada, todavia, também abarca as dificuldades de estar consigo e com determinados aspectos seus, os quais tomam consciência durante a prática e através dela. Assim, a prática de Yoga demonstrou também ter a possibilidade de ampliação da consciência, quando auxilia que a

praticante integre novos conteúdos à sua consciência, como aspectos sombrios e uma nova percepção e compreensão de si mais abrangente.

## 6. 2 Corpo-habitado

*“...eu meio que entendia o corpo como um todo...eu não entendia as divisões e as coisas acontecendo em partes no corpo” (F.)*

A categoria habitar o corpo traz relatos que falam sobre como as participantes se relacionam e vivenciam seus corpos, seja ao longo de suas vidas e ao entrar em contato com o Yoga. Entre as temáticas recorrentes encontra-se uma sensação de desconexão corporal, a insatisfação com o próprio corpo e a busca por práticas integrativas entre corpo e mente.

A partir das perguntas quanto ao estar com seu corpo na prática de yoga, por vezes era gerado um estranhamento inicial como uma pergunta que nunca havia sido formulada, mas em instantes o silêncio era preenchido por uma abundância de experiências, associações, significados e imagens.

Algumas das participantes relataram que antes da prática de yoga sentiam-se muito desconectadas de seu corpo, como uma certa ausência dessa corporeidade, o que foi algumas vezes associado ao desinteresse e não identificação com as práticas corporais mais comuns à sociedade, principalmente a academia ou prática de esportes. Na ausência do exercício dessas modalidades, o contato com o corpo tornava-se restrito, gerando como uma pouca familiaridade com os modos de vivenciar, expressar e conhecer o corpo, presentes nas falas a seguir:

*“Eu não tinha consciência nenhuma, não que eu não tinha, nem lembro muito bem, eu nunca tinha me debruçado sobre essas questões de alimentação, do que eu deveria ou não comer, qual era o tanto de descanso que eu tinha que oferecer a esse corpo, qual era a relação desse corpo com a natureza, o quanto de movimento eu tinha de colocar nesse corpo, o tipo de movimento, eu nunca fui uma menina que fez esportes, então eu não sabia nem que tipo de movimento eu queria, eu nunca fiz esporte, dança, eu era muito desconectada...(A.).*

*“eu sempre...nunca gostei dessa coisa mecânica do exercício físico, tudo uma questão de autoconhecimento, de integração...a mente não tá separada do corpo...uma chave que mudou de um conceito de vida assim...buscar outras coisas sabe...primeiro pela curiosidade e depois pelo desejo de estar mais próxima de mim mesma...” (R.)*

Entre alguns relatos sobre uma sensação de desconexão corporal, uma das participantes comenta sobre uma sensação de exercer muitas atividades mentais em

detrimento de atividades que envolvem o corpo ou que sejam mais integrais entre corpo e mente. Muitas vezes pelo trabalho e estudos, entre outras questões que implicam em uma maior atividade mental, pode envolver ou propiciar esse tipo de sensação de menos conexão com o corpo: “Parece que, à medida que o homem foi desenvolvendo o seu intelecto, ele esqueceu-se de seu corpo, e muitos só se lembram dele quando adoecem” (ALMEIDA, 2009, p. 112).

*“Me sentia muito mental, mas tinha uma coisa de falta de paciência também...eu fazia mas aí eu não via que tava acontecendo, fazia....e...tipo, não tinha esse cuidado com o momento, com a atenção do que tá acontecendo com o meu corpo, perceber mesmo o corpo, sentir no corpo as coisas acontecendo, cada parte...estudar a anatomia, entender que o corpo ele é dividido, ele tem partes, eu meio que entendia o corpo como um todo...eu não entendia as divisões e as coisas acontecendo em partes no corpo” (F.).*

A analista junguiana Judith Harris comenta uma sensação de instabilidade, em como nos encontramos desenraizados, sem uma ligação genuína com nossas origens, com o lugar que estamos no momento e com o local que iremos no futuro. Cita como em Tadasana (asana do Yoga chamado postura da montanha), uma postura em pé com a coluna ereta e os pés firmes no chão, ao mesmo tempo em que se cresce em direção ao céu, há um enraizamento necessário ao indivíduo: “...começamos a encontrar o chão pela ligação de nossos pés com a terra” (HARRIS, 2010, p. 106).

A gravidade mantém os pés no chão, dando-nos a âncora que precisamos para viver no mundo. Para muitas de nós, essa âncora falta pelo fato de nossas mães também não terem uma ligação com seus corpos. Consequentemente, nossos corpos se desalinham muito cedo (HARRIS, 2010, p. 107).

As colocações de Harris se assemelham aos sentimentos e percepções de F., de uma ausência de presença no corpo e de se sentir enraizada no presente, no seu corpo.

Na sociedade contemporânea com a intensidade das atividades, cobranças e pressões, aumento dos quadros de ansiedade, por exemplo, todos esses fatores podem contribuir a essa sensação de desenraizamento, o qual a prática de Yoga auxiliará em trazer a praticante ao momento presente, ao seu corpo e a “aterrar”.

Algumas participantes também traziam em suas experiências uma necessidade de atrelar uma prática que integrasse o corpo de um outro modo que não como o corpo é representado e experienciando nos discursos e práticas vigentes em nossa sociedade. Havia uma crítica a esses discursos, como no exercício físico, em que o corpo tem que ser

“aprimorado” fisicamente e em sua estética, também ao discurso de saúde que traz orientações mais funcionais e objetivas sobre o corpo em um olhar estritamente biológico.

Muitas participantes almejavam um contato, uma prática e um saber sobre o corpo que fossem diferentes destes mais recorrentes. Por exemplo, que envolvesse a espiritualidade ao corpo ou que tratasse o corpo e o ser humano de um modo integral. Dado que as corporeidades apresentados no primeiro capítulo, do corpo como pecaminoso, o culto corpo perfeito ou o corpo em uma visão biologizante, não correspondiam ao que as participantes almejavam:

*“...eu sentia que eu não tava mais conectada com o meu corpo...aí eu comecei a estudar as terapias holísticas, frequentar rituais da ayahuasca, eu senti a necessidade de alinhar algo mais espiritual com o físico, pra eu pudesse juntar as coisas que eu gostava, a arte, o corpo e também algo mais espiritual. Aí eu falei eu vou me aprofundar no yoga, que eu acho que vai ser algo que vai ter a ver comigo, com meu corpo...um exercício que me conecta-se com meu corpo, porque eu sentia falta da conexão corporal...”(F.)*

*"Nunca fiquei satisfeita com a questão...é funcional do corpo, com soluções funcionais, muito objetivas e pragmáticas, preciso emagrecer, preciso fazer exercício físico, o exercício físico combate o sedentarismo então ele é bom para a saúde. **Essas respostas objetivas para mim nunca foram interessantes**, nunca me senti...plena com essas respostas e eu sempre busquei alguma digamos...reunir algumas outras questões talvez junto a uma prática física, de exercício, mesmo que a gente saiba que yoga não vá suprir ou se colocar no lugar de um exercício de academia, de um exercício físico para combater uma questão estética como você diz ou de gordura localizada, ou sei lá o que, que a gente sempre comenta, sobre a questão da estética, da forma e dessa imposição de um modelo de corpo feminino” (B., grifo da pesquisadora).*

Santin (1992) apud Almeida (2009), aponta o quanto as ciências modernas fortalecem a racionalidade, preocupando-se com o fato físico e mensurável, esquecendo-se de que o mundo e o corpo não se reduzem aos aspectos quantitativos. O corpo, para o autor, aparece como avaliado neste campo, mas sendo no mínimo um modo reducionista de avaliá-lo, como se fez presente nas falas das participantes, em que essas perspectivas eram para elas insuficientes em seu pensar e estar com o corpo.

Seguindo este caminho, sobre o modo como a corporeidade se apresenta e se constitui, nas entrevistas muitas participantes também relataram que tinham ou tiveram uma relação difícil com seus corpos. Para muitas mulheres o contato com seu corpo havia sido marcado pela comparação com os padrões de beleza impostos aos corpos femininos, tornando a relação com o seu próprio corpo um desafio.

*“Antes do yoga...eu tinha aquele negócio de buscar a perfeição...eu corria feito uma louca, eu fazia muita musculação...já me machuquei muito em musculação...era aquele negócio...famoso aceita mas não aceita...sabe..” (J.).*

*“Então eu me vejo em momentos da vida dissociada do meu corpo e brigada com meu corpo digamos assim. Em antagonismo, em contraste, brigada, numa relação ruim digamos...eu acho que durante a minha adolescência eu tive uma relação com o meu corpo, é...muito ligada aos padrões estéticos externos à relação com a imagem externa, é...ditada pela sociedade, ditada pelos meios de comunicação, pela mídia, por uma série de coisas e...eu me dissociar praticamente do meu corpo nessa fase. Então eu fui meio que...uma pessoa que tentou se encaixar numa ideia de corpo que não era o meu, então durante muito tempo eu briguei com isso né e me distanciei do meu corpo” (B.).*

Por meio dessas falas e de outros trechos das entrevistas, cerca de seis participantes trouxeram no seu relato o contato com o corpo atravessado pela busca de um corpo e aparência diferentes, o anseio por um outro corpo ou uma frustração que tiveram com o corpo em alguns momentos de suas vidas. Essas expressões se relacionam profundamente com os dados apresentados no primeiro capítulo quanto à imagem corporal.

*“Sempre chega numa aparência perfeita, muitas mulheres são escravas disso, dessa perfeição, nossa isso é muito sério. Até legal a gente lembrar disso porque acho que o yoga é uma ótima ferramenta para ajudar as mulheres, para se lembrarem de que elas não precisam” (F.).*

*“...mulheres que pensam "ah eu não tenho mais paciência para ficar correndo atrás de um padrão estético que não me pertence, ao mesmo tempo, eu não me encaixo nessa sociedade que é o jovem" então fica aquela coisa na cabeça, um tormento” (J.).*

Algumas participantes não trouxeram tais questões, o que pode se relacionar às diferentes experiências que as pessoas têm, todavia, o relato sobre o corpo não era isento de uma alusão a algo estético, o que se relaciona ao quanto a estética é algo tão intensamente atribuído a esse gênero, sendo assim sempre presente de algum modo nas falas ou na compreensão de que mulheres próximas delas sofrem com essas questões.

A filosofia do Yoga não tem esse olhar para o corpo próprio do Ocidente, contribuindo com que o Yoga pelo relato das participantes não seja buscado com o intuito estético, uma vez que sua filosofia não vê o corpo através dessa lente.

Como foi caracterizado nesta pesquisa, Yoga é uma filosofia de vida, o que foi sustentado e presente nas falas da maioria das participantes. Entretanto, o Yoga para duas participantes foi definido como prática física essencialmente, mas para elas, era valorizado

por lidar com o corpo de um modo mais integral, diferente das práticas como musculação, em que o corpo é cuidado tanto pela saúde mas muito pela questão estética, com o corpo sendo dividido em partes nesse trabalho de “aperfeiçoamento”.

*“São atividades físicas mais completas que têm...fazer com que a gente exercite o corpo e a mente, mas você vai exercitar o corpo inteiro, não só um pedaço do seu corpo, "ah hoje eu vou só trabalhar perna"...musculação é isso...yoga não....yoga você faz o corpo inteiro e ainda por cima você faz pra sua cabeça né, pra sua alma também, então você faz bem pro corpo inteiro, então a vantagem que eu vejo do yoga” (K.).*

Na prática do Yoga, conforme a sua filosofia, o corpo é cuidado em sua totalidade, sem almejar a transformação de características de formato corporal, de emagrecimento ou ficar com uma “barriga chapada”. Ele pode ser exercido com este fim, o que ocorre em sua apropriação pelo Ocidente, mas não foi o que se encontrou na pesquisa. Mesmo que tido como prática física era valorizado pelo seu cuidado e olhar para o corpo como um todo e pelos benefícios subjetivos que a prática lhes proporciona, tendo os aspectos introspectivos uma função muito importante para as praticantes, para além de uma questão de busca por resultados estéticos.

Através dessa categoria enfatiza-se como as participantes vivenciam seus corpos e as críticas que possuem aos discursos associados na contemporaneidade sobre o corpo. Conforme a grande pressão estética sobre os corpos femininos, muitas participantes trouxeram essa experiência de insatisfação com suas imagens, além dos outros discursos associados ao corpo como a própria estética e o discurso da saúde não suprirem as necessidades das participantes que almejavam um outro contato com o corpo, também associado ao estilo de vida atual.

### **6. 3 Meu corpo**

*“o corpo pra mim é uma casa muito sagrada”. (A.)*

Entre as perguntas realizadas às participantes, era questionado o que seu corpo era para cada uma. Muitas das respostas traziam no corpo o significado como sua casa e como sua morada:

*“Meu corpo é a minha morada...é a minha morada....quando a coisa não tá bem ele é o primeiro que responde...ele que me dá todas as dicas”(R.).*

*“Ah, nosso corpo é a nossa casa, nossa casinha, a gente só entende isso mesmo quando a gente sente, quando a gente sente o próprio corpo. Então vamos dizer que antes da prática de yoga eu não valorizava tanto, não só o valor de amor próprio e essas coisas, de se amar do jeito que você é. Mas de um corpo ser só um corpo, não é bem isso, esse corpo que me traz muitas sensações, que me traz muito inclusive emoções, esse corpo que me ajuda a entender essa cabeçinha que vive agitada...eu preciso cuidar bem porque é nele que eu habito” (C.).*

Muitos relatos trazem essa simbologia, do corpo como casa, que com a psicologia analítica pode-se compreender como a ligação entre corpo e mente, o que também se conecta com a compreensão do Yoga, do corpo denso, que abriga os outros corpos mais sutis.

*“Ah...eu acho que....o corpo da gente é um...presente e que se é um presente, é meu, eu tenho que cuidar... eu tenho que cuidar pra não adoecer, pra eu olhar e me sentir bem com ele...pra ele poder me dar prazer em todos os sentidos...pra eu poder...me locomover....pra eu fazer tantas coisas que eu quero fazer” (J.).*

Seixas (2015), realizando uma análise simbólica sobre o corpo, afirma como pode ser entendido como o templo da alma, sendo que em muitos lugares do mundo (Egito, Índia, Europa e na religião hebraica) os templos são construídos numa representação do corpo humano. É notado como algumas participantes passam a ter uma maior compreensão do corpo como casa junto da prática, despertando um maior cuidado e maior apreciação pelo corpo que se têm, corpo que acolhe, corpo que abriga, que permite sentir e viver, corpo que é um presente.

O corpo é o que nos dá a consciência de ser, é o que nos leva para onde queremos ir, é o que nos permite transformar uma ideia em objetos. Sua linguagem não se dá através de palavras, mas através de sensações e movimentos. Podemos aprender a linguagem do corpo se prestarmos atenção a seus sinais, podemos conversar com ele se entendermos seu simbolismo, podemos aliviá-lo de seu sofrimento se o tratarmos com doçura, seja no toque, seja na nossa compreensão (SEIXAS, 2015, p. 16).

Uma das participantes traz na sua compreensão sobre seu corpo aspectos próprios da filosofia do Hatha Yoga, em uma concepção de corpo muito contrastante com a concepção ocidental, ao compreendê-lo em uma dimensão sagrada:

*“Olha, o meu corpo...ah eu aprendo com yoga que o corpo é uma manifestação do sagrado, a gente na nossa tradição ocidental, a gente aprendeu que deus, que o sagrado, tá fora, que você olha para o sagrado do lado de fora, que é uma figura, uma imagem, uma pessoa, com a qual você se relaciona, por exemplo, Deus tá no céu, Jesus Cristo tá na cruz, algo que tá sempre fora e o corpo ele não tem essa dimensão sagrada, no yoga eu aprendi que o yoga que o corpo é uma manifestação*

*do divino, é uma manifestação do sagrado, que deus ele se manifesta através de tudo que existe no mundo, através da natureza, através de nós e através também do nosso corpo. Então o corpo é esse instrumento sabe a serviço do divino, do sagrado, o corpo é sagrado, por ser tão sagrado, por nos possibilitar essa experiência tão maravilhosa que é a vida, ele precisa ser cuidado, cuidado com as posturas, com a alimentação, com o sono bom, com descanso, cuidado com o que a gente aprende em termos de conteúdo mental, o corpo é tudo, é essa máquina, o corpo físico...é isso, o corpo pra mim é uma casa muito sagrada” (A.).*

Outra participante que anteriormente teve uma relação difícil com seu corpo, muito vinculada aos padrões e referências estéticas de corpo: *“eu fui meio que...uma pessoa que tentou se encaixar numa ideia de corpo que não era o meu, então durante muito tempo eu briguei com isso né e me distanciei do meu corpo” (B.).* Compartilhou nesse outro momento a transformação em que se encontrava, antes brigada e distanciada por períodos de sua vida com seu corpo, agora, buscando um reencontro com este corpo que foi negado, um encontro que vê como possível através do Yoga:

*“É uma pergunta bem difícil pra mim essa, porque eu não sei te dizer exatamente, o que que é o meu corpo comigo. Acho que esse é um processo de descoberta...eu acho que práticas como o yoga nos traz essa possibilidade, essa disponibilidade de como é que eu diria, de promover um encontro” (B.).*

#### **6. 4 Rehabitar**

**“Eu acho que praticar yoga pode trazer a possibilidade de um encontro com o corpo, eu acho...eu estou nesse momento. Reencontrando o meu corpo” (B.)**

A categoria rehabitar trata-se dos aspectos de transformação na relação com o corpo atrelados à prática de Yoga, sendo abordados principalmente a melhora da relação com seu corpo, a maior consciência corporal e autopercepção, maior conexão consigo e cuidado com o corpo.

A prática de Yoga mostrou-se para as praticantes como capaz de possibilitar e construir uma nova intimidade com esse corpo e trazer novos elementos nessa relação, como conhecer seu corpo, suas potencialidades, seus limites e trazer uma maior consciência nessa relação entre corpo e mente: *“a prática é comigo, não é para mostrar para alguém, é comigo, é entender o limite do meu corpo e como ele funciona, uma consciência de corpo, mente e espírito. A prática é isso, é consciência” (L.).*

*“Entrar em contato com meu corpo na prática...também é reconhecer os meus limites, o limite do meu corpo, mas também a potencialidade dele, encontrar a minha força física, encontrar o meu alongamento, encontrar um pouco da minha...como posso dizer, a minha finitude. Em todas...em alguns momentos em que tô praticando eu falo "nossa, eu vou precisar desse instrumento até quando eu ficar velhinha", pensar mesmo nessa coisa da finitude, sabe”(A.).*

Com esses relatos, percebe-se que estar com o corpo é também reconhecer suas limitações e para uma das praticantes reconhecer sua própria finitude. Essa experiência pode se associar ao distanciamento que se tem com o próprio corpo ao compreendê-lo na maioria das vezes através de discursos que não trazem uma proximidade entre corpo e mente, tratando-o como objeto, por exemplo, impedindo que o sujeito conheça o seu próprio corpo.

Com a realização da prática, vai sendo construída também uma consciência corporal, trazendo um novo conhecimento sobre ele, e em consequência, sobre si.

*“Exatamente, acho que eu ia falar um pouco disso...tentar falar um pouco disso...antes do yoga eu me mexia muito no automático, vamos dizer assim, é isso mesmo...consegui chegar em uma palavra, eu me mexia muito no automático...então essa consciência corporal só me ajudou a sentir mais o corpo, perceber mais o corpo e a respeitar mais esse corpo que um dia eu achei que podia fazer tudo” (C.).*

*“Mas o que eu gosto do yoga é que é uma maneira de meditar e sentir no corpo, sentir a sensação existente mesmo, material...acho que é isso, esse estar comigo mesma, é isso que a gente tem aqui na vida é o corpo, então a gente precisa dele, precisa, se essa matéria toda tá em desequilíbrio, tudo influência, mente...então pra mim estar comigo mesma é estar com o meu corpo”. (F.)*

Na fala dessa participante, nota-se que estar com o corpo vai ser identificado como estar consigo mesma, algo que nem sempre é desse modo estabelecido, visto a dualidade existente entre o corpo e o indivíduo. Essa participante havia relatado como antes dessa prática, sentia-se profundamente desconectada do seu corpo, assim, em sua experiência é com ela que constrói essa relação tão íntima de se sentir conectada consigo através do corpo. Esses relatos se fazem presentes nas falas de outras participantes, denotando como a prática de Yoga foi capaz de trazer essa conexão com o corpo e consigo.

Sobre o contato que o Yoga possibilita com o corpo, percebe-se que ele é capaz de trazer as participantes para o momento presente, para o aqui e agora, que muitas vezes pelo exercício de muitas atividades mentais ou por uma ansiedade, nem sempre corpo e mente estão no mesmo lugar, e ao atentar-se ao corpo e a respiração, pode se reatar essa sintonia entre corpo e mente, como no relato a seguir:

*“Eu acho que estar com o próprio corpo é poder estar presente mesmo, é o que tá acontecendo aqui agora, tipo tá batendo um sol, tipo eu tô sentindo agora, não acontecendo o sol que eu vou lá na praia semana que vem, é o sol daqui e ele é real, ele queima, é sair da mente pra entender o que tá acontecendo aqui...eu precisei do yoga para isso, porque nada me trazia....nada me me trazia a presença e a conexão com o corpo que o yoga me traz...nada...eu ficava muito avoada, eu ficava muito distante...eu fazia as atividades, mas eu não conseguia entender isso acontecendo em mim, até eu fazer yoga” (F.)*

Jung apud Harris (2010) faz essa observação entre a corporeidade e o presente, segundo ele é preciso do corpo para estar no presente: “é o aqui e o agora, pois, para que se esteja de fato no aqui e agora, é preciso estar no corpo” (p. 78). Para a autora, Jung sempre enfatizou a necessidade de ter uma relação com a terra e com o corpo, uma ligação que julga essencial aos ocidentais, que através do material coletado nesta pesquisa, parece possibilitada com o Yoga.

Desse modo, habitar o corpo através da prática de Yoga possibilita uma reconexão com o corpo, tão almejada por algumas das participantes: “... aí a partir do Yoga que eu criei essa conexão, “nossa, meu corpo gosta de dança?”, “meu corpo gosta de agilidade?”, “meu corpo gosta de força?”, “meu corpo gosta de alongamento?”, mudou completamente aí” (A.).

Para uma das participantes que possuía uma crítica quanto aos discursos da saúde e da estética como únicos porta-vozes do corpo, a prática de Yoga demonstrou trazer uma autonomia na sua relação com o corpo, como que se através dela fosse possível a construção de um saber, um descobrimento e uma apropriação deste corpo pela própria praticante, para muito além do que se é debatido e imposto ao corpo através desses discursos “externos”, dualistas e pessoais:

*“A sensação que eu tenho quando estou praticando é como se eu estivesse desenhando um espaço, eu tô desenhando, **eu tô descobrindo o meu corpo num lugar entendeu**. Isso eu acho muito interessante, quando a gente tem uma imagem externa, que a gente precisa se pautar uma referência de imagem mesmo, ou por uma ditadura de mídia, ou por um profissional endocrinologista, ou sei lá que quer que seja nos auxilie nesse processo de buscar essa imagem entre aspas perfeita, é tudo muito pragmático, tudo muito de fora para dentro entendeu e eu acho que essa relação com o yoga é uma construção talvez também de um autoconhecimento” (B., grifo da pesquisadora.).*

*“Como as questões estão muito mais no psiquismo, do que no físico, as respostas muito objetivas, elas não dão conta dessa dimensão que você precisa do corpo, que não é um corpo físico propriamente dito, a estética do corpo, o biotipo, não é isso, o estereótipo. **Então é necessário que a gente alce, procure outras ferramentas para***

*dar conta de entender o próprio corpo, de sentir, de viver, de experimentar, eu acredito, no meu caso foi importante. Eu acredito que o yoga tem uma importância fundamental nisso também”. (B, grifo da pesquisadora.).*

Desse modo, com a prática de Yoga, a praticante pode encontrar um modo de descobrir seu corpo, de um modo que outros métodos não havia lhe proporcionado anteriormente.

Outro aspecto muito significativo no reabilitar do seu corpo, foi que muitas participantes relataram que a prática de Yoga pode auxiliar em uma nova relação com o próprio corpo em pessoas que tinham dificuldades de aceitar sua imagem corporal. Principalmente entre as participantes que tiveram questões desse tipo com seu corpo, relacionaram a prática com uma transformação em seu olhar e compreensão com seu corpo, diminuindo essas insatisfações e conflitos:

*“Virou uma chave pra essa questão só da estética, isso virou outra coisa...não tem essa importância...ele é consequência, às vezes você fica até mais bonito...fica...eu sinto às vezes que meu corpo tá mais esguio...acho que o yoga também ajudou junto com o teatro também a olhar para esse corpo de outro jeito...**como potência de expressão, como potência de estar no mundo**” (R., grifo da pesquisadora.).*

Duas participantes, anteriormente muito tomadas pelas pressões estéticas e insatisfação corporal, ao tratarem como o Yoga transforma a relação que elas possuíam com seus corpos, trazem um dos princípios dessa filosofia como um fator que auxiliou nessa reconciliação. Esse princípio chama-se ahimsa, palavra em sânscrito que tem como significado a busca por não praticar violência, um princípio muito importante no Yoga.

Para que respostas violentas sejam menos manifestadas, as participantes relataram que o ahimsa começa com você mesmo, sendo preciso olhar para como você tem se tratado e lidado consigo, visto que podemos ser muito violentos e destrutivos conosco. Nesse cuidado, o modo como se lida com o próprio corpo e aparência foram incluídos como aspectos que podem produzir uma violência consigo mesmo, uma vez que as participantes compreendiam como essa busca de um corpo idealizado ou a insatisfação com seu próprio corpo, eram práticas que tinha um caráter de violência com elas mesmas.

*“Não adianta você querer atingir uma certa característica física que você não vai conseguir nunca, que o seu dosha não vai te permitir nunca...e vai te levar ao sofrimento...hoje com yoga tem o famoso ahimsa, que é o não sofrimento...esse não sofrimento tem que começar de dentro para fora e não de fora para dentro...o pessoal fala ‘ah eu não como carne por causa do ahimsa’...não...se isso tá te causando*

*sofrimento você tá praticando ahimsa com você...é a mesma coisa no yoga, em dietas loucas, atividades loucas...então você tem que começar a aprender a se aceitar e a cultivar o seu corpo de forma mais saudável...se alimentar de forma mais saudável...dormir...e até mesmo a vaidade...não tem nenhum problema em ser vaidoso, mas desde que a vaidade não te traga prejuízos, não te traga neuras...não te leve a querer um padrão que não te pertence” (J.).*

Outra participante cita como a prática de Yoga contribui para trazer mais aceitação com seu corpo e uma nova sensação de gratidão pelo corpo que se tem:

*“O yoga na verdade, realmente me trouxe mais aceitação. Acho que seria essa uma boa palavra para eu falar...eu tive problemas com aceitação, a gente cresce...eu cresci e amadureci, percebi ainda essa questão...yoga só me ajudou assim a realmente aceitar e me amar mais. Sim, eu gostaria que algo no meu corpo fosse diferente, sim, mas eu já quis muito mais... Eu agradeço mesmo porque é esse meu corpo saudável que me permite fazer as coisas que eu gosto. Me permite praticar o yoga, eu preciso praticar que é importantíssimo pra minha mente, pra minha saúde mental, mas é através do corpo que eu pratico que eu chego em uma meditação. Em um estado meditativo, então aceitação seria a palavra e amor próprio mesmo. Eu quero evoluir muito mais ainda nesse quesito confesso pra você, mas eu já melhorei muito, eu consigo muito identificar isso e me amar mais” (C.).*

Assim, para algumas participantes, o Yoga teve essa potência em auxiliar na transformação do modo como elas lidavam e se relacionavam com o próprio corpo, mesmo que este não fosse um objetivo delas ao praticar ou relacionado ao Yoga em si:

*“Hoje eu tenho uma relação mais saudável com o meu corpo...acho que é por conta de eu estar nesse meio...é olhar o teu corpo com mais amorosidade, é você entender a fase que você está, você entender até o como seu corpo está...é isso, o yoga começa no tapetinho mas ele tem que sair fora do tapetinho” (J.).*

Essas experiências podem se relacionar a como Almeida (2009), psicóloga junguiana, compreende a relação entre práticas corporais e a imagem corporal:

A possibilidade de sentir melhor as sensações corpóreas modifica a imagem corporal, aumenta a consciência corporal. Há uma valorização deste corpo, muitas vezes esquecido. Há uma nova organização do próprio corpo, da energia psíquica, e uma nova identidade, um novo ego se estrutura a partir de novas dimensões corporais, observadas também pela psique (ALMEIDA, 2009, p. 123).

É claro que outros processos próprios do amadurecimento de cada participante também se relacionam com a relação que as mulheres possuem com seus corpos, como se fez presente no relato de duas participantes, mas o Yoga aparece como uma prática que auxilia nessa relação.

*“Olha eu tive questões de aceitação do meu corpo quando mais nova, eu...tive complexos...sofri um pouco de bullying e isso tudo mexe muito com a gente...Mas eu com o tempo, com o amadurecimento, fui aceitando realmente mais o meu corpo, mas ainda assim não foi o suficiente, até hoje me pego chateada, mas talvez não tenha um reflexo de lá trás sabe, com essa questão da imagem...” (C.).*

Na fala a seguir de F. compreende-se como o Yoga contribui a um processo de desconstrução e questionamento da imagem que seu corpo “teria” que ter, em um contato com o corpo que potencializou muitos questionamentos sobre ele, como a imagem do “corpo feminino” e na própria construção da identidade como mulher:

*“Entender ser mulher no mundo, as coisas foram acontecendo porque parece que a gente não vai, também muito pela aparência, a aparência de ser mulher, mas o que é ser mulher, o que é estar mulher no mundo, os ciclos menstruais, isso foi vindo junto com o yoga. então também tem isso que a prática traz, **quem é o meu corpo, como que eu sou o meu corpo, que corpo que é esse e o que que funciona dentro dele ...**” (F., grifo da pesquisadora).*

Para todas as participantes o reabilitar do corpo a partir do Yoga envolveu também um cuidado maior com o corpo, como o quanto de descanso davam ao seu corpo e os cuidados com o que se alimentavam e se nutriam, aspectos que são importantes em nossa totalidade consoante a analista junguiana Judith Harris: “Negligenciar o corpo é negligenciar metade de nosso mundo. É negligenciar de onde viemos, a prima matéria” (2010, p. 26).

A partir destes relatos apresentados acerca do Yoga para essas praticantes, evidencia-se como por meio dele uma nova reabilitação neste corpo se faz possível. Uma vez que foi possibilitado construir uma conexão com este corpo e uma consciência dele que trouxeram uma conexão consigo mesma. A prática também para algumas participantes é capaz de auxiliar na relação que possuem com seus corpos, tornando este um território menos conflituoso. Além de possibilitar um estar com o corpo, conhecê-lo e experimentá-lo de modo muito mais integral e divergente das corporeidades e discursos mais recorrentes quanto ao corpo conhecidos pelas praticantes, capaz de trazer novas experiências e novos questionamentos quanto ao modo como se relacionam, se portavam e no que projetavam neste corpo.

*“Traria esses benefícios de se aceitar mais...tivesse um corpo menos armado...porque às vezes a gente tem um corpo sem perceber mais armado...por conta de tudo o que a gente vive...” (J.).*

## **6. 5 Dentro para fora**

**“O yoga ele não pode...o lugar do yoga não é o desse lugar estético, dessa coisa da casca” (R.).**

Ao investigar o Yoga e a corporeidade, se fez muito presente na fala de participantes, o quanto compreendiam a prática como uma filosofia de vida, não resumindo o Yoga a uma atividade corporal, e o corpo a uma finalidade estética.

*“Nossa, por que as asanas? Por que essas posturas, por que mexer o corpo? Por isso que tem esse...engana as pessoas, dos leigos, de gente que nunca leu nada sobre, nunca nem praticou, de achar que a yoga é assim, uma sequência de posturas e legal, fazer uns respiratórios, mas qual a real importância do asana, e a questão de você preparar o seu templo, o seu corpo, você tá...é um meio para se chegar a meditação. Complicado para um iniciante, nós, praticantes aqui ocidentais, a gente...eu consigo sentar hoje e meditar por cinco minutos sem fazer nenhum asana, 10 minutos, consigo...mas não vai passar disso a minha meditação se eu não trabalhar um pouco esse corpo, não soltar, não alongar, não abrir espaço porque aí vai vir o desconforto, porque a ideia dos asanas, por isso que o asana normalmente ele vem antes da meditação propriamente dita. Yoga é meditação” (C.).*

Mostrou-se como fundamental para algumas participantes, principalmente as professoras, essa reafirmação do Yoga como uma prática que não é um exercício físico, não tem um caráter de aprimoramento estético e não busca um exibicionismo de uma flexibilidade, mas que almeja um estado meditativo e que seja exercida tanto no tapetinho quanto fora dele:

*“A gente falou muito sobre o corpo, mas o yoga é muito mais do que isso, muita mais do que uma atividade física pro corpo, é uma atividade física pra mente e pra alma...não é só uma atividade física, é muito mais que isso...o yoga não é só aquele 45 minutos de aula, yoga na verdade cê leva pra sua vida, é 24 horas por dia...” (V.).*

Essa necessidade de afirmação se faz tão presente, possivelmente por conta de na sociedade contemporânea, o lugar do corpo como referido ao estético ser uma grande matriz da corporeidade. Assim, o Yoga pode ser praticado e comercializado também adequando-se a esses interesses e ideais ocidentais, o que é fonte de muitas críticas por meio dessa apropriação:

...mecanismos responsáveis pelas transformações das representações do yoga – que migram no ocidente de uma prática de transcendência do ego para uma prática associada a um culto egóico do corpo físico, que se torna esteticamente belo através das posturas difíceis (GNERRE, 2010, p. 257).

Assim, a reprodução do Yoga no Ocidente sofre essa influência, em que o discurso da saúde e do culto ao corpo tornam-se as representações do Yoga mais difundidas, sendo justamente a crítica em muitas falas.

*“Não é sobre isso, não é sobre a aparência disso e a gente vive na cultura da aparência...Hoje eu me sinto mais forte, o meu abdômen mais definido, mas isso foi consequência, não foi uma coisa que eu busquei. Hoje eu quero ter um corpo bonito, eu quero me sentir forte, mas não veio por esse caminho, não foi o objetivo, o objetivo era sentir o meu corpo, deixar ele se moldar e ser do jeito que ele tinha que ser....ai ele tá sendo construído...o propósito é outro, não é aparência, a aparência é a consequência entendeu” (F.).*

A partir disso, muitas participantes reiteram como o Yoga não diz respeito a uma prática corporal com fins estéticos, como pode ser reduzido. Inversamente, a prática tem um caráter de introspecção, meditativo e que ocorre internamente nas praticantes. Isto revela um aspecto importante da prática, reiterado pelas praticantes, que o contato com o corpo no Yoga não seja pela via da estética. O corpo já tem sido experimentado, visto e abordado em demasia nesse âmbito, podendo trazer algumas formas de sofrimento aos sujeitos, sendo importante um contato que não passe por essa via, que minimamente, se busque um contato na prática menos enviesado por essa questão.

Algumas falas traziam a reflexão de que o externo, a aparência, tinham um peso mas que como se sentiam internamente e o processo que se dava de dentro para fora, de um bem estar interno, traziam muitas realizações que se exteriorizam:

*“Esse é o movimento do yoga, é o de dentro pra fora...quando você se perde no fora pra dentro você só busca o fora pra dentro e nunca chega...não é julgando, acho que cada um tem o seu processo, mas é tão difícil, pessoas muito próximas com questões sérias com questão da aparência...me deixa muito triste...tá perdendo uma oportunidade gigante na vida...” (R.).*

*“...ai tem que ter um corpo perfeito, se eu não tiver um corpo perfeito eu não vou ser feliz...não...mentira. Sou muito mais hoje, do que com 42, com 32, com 22, eu era mais jovem, mas hoje eu sou mais consciente da minha felicidade, da minha alegria” (L.).*

A prática é assim defendida como uma prática que pode ser acessada e adaptada para diferentes pessoas, com diferentes corpos, em que todos poderiam praticá-la, indo de encontro aos estereótipos de praticantes extremamente flexíveis e com corpos magros, por exemplo:

*“É pro yoga se adaptar ao seu corpo, e não o seu corpo ao yoga...então yoga não é só para atletas, só pessoas magras e tal...é pra todo mundo...só que assim, cada um respeita o limite do seu corpo...o yoga é bem isso...é você olhar o seu corpo, perceber os seus limites, perceber até onde você pode ir” (V.).*

Desse modo, as falas das participantes entrevistadas não atribuem o valor estético como o norteador de sua prática, envolvidas principalmente no conhecimento de si e do corpo

e os desdobramentos do Yoga em outros aspectos de suas vidas, assim para essas praticantes o Yoga não ocupava um lugar estética e não deveria ser representando nesse espaço. Simultaneamente, algumas entrevistadas reconheciam que a prática trazia benefícios estéticos, ao citarem que se sentiam mais bonitas com efeitos dela, como se sentir mais esguia e com os alongamentos proporcionados corpo:

*“Aquilo me trazia bem-estar, de que assim eu eu tô mais ereta, tô mais bonita...assim, a delicadeza, eu vejo uma delicadeza no yoga...sabe uma delicadeza, um desenho e ao mesmo tempo uma certa flexibilidade que traz beleza, essa beleza eu acho que ela vem junto...ao longo de um processo, eu acho que ela vai refletir no físico, eu sinto isso” (B.).*

Esses resultados e benefícios são citados pelas participantes, mas não são tidos como os norteadores e objetivos de sua prática. A prática é principalmente um processo que se dá de dentro para fora, algo acessado internamente e que se expande:

*“Esse é o yoga, algo genuíno, algo que tá dentro de você, que seu corpo te fala, te comunica, que quer entrar em equilíbrio[...]foi um processo espiritual que surgiu os asanas, eu aprendi em um curso de formação bem organizadinho, com anatomia e tudo, que é importante saber, mas o yoga surgiu nesses processos de espiritualidade. Então a pessoa se conecta com o yoga, ela acessa esse **conhecimento ancestral de alguma forma no corpo**” (F., grifo da pesquisadora.).*

Estar com este corpo, estar consigo no Yoga, demonstrou abrir essas possibilidades, em sentir-se mais realizada, ao mesmo tempo, em que tem consciência de como a imagem do corpo nos impacta e da fluidez de como nos percebemos:

*“Eu vejo minhas irmãs com bastante complicações com isso...fico porque pra mim é tão tranquilo e para minhas irmãs, pessoas a minha volta não...de se achar feia sempre, de sempre tá procurando compensar com coisas externas, fazendo milhões de procedimentos, de tentar consertar a casca quando o negócio não tá na casca...sabe pessoas bonitas que não se enxergam belas...esse é o movimento do yoga, é o de dentro pra fora...quando você se perde no fora pra dentro você só busca o fora pra dentro e nunca chega...não é julgando, acho que cada um tem o seu processo, mas é tão difícil, pessoas muito próximas com questões sérias com questão da aparência...me deixa muito triste...tá perdendo uma oportunidade gigante na vida...não sou totalmente resolvida...a gente tem nossos momentos que tá se sentindo mais feia...a questão do ying e yang...a gente é o ying e yang todos os dias...a gente tem momento mais yang...de repente mais ying...é um ciclo..” (R.).*

Assim, o Yoga para as praticantes, de modo geral, envolve um outro saber e outro olhar para o corpo, apesar da estética estar muito presente em como percebemos o corpo, a prática

não deve ser reduzida a esse aspecto, sendo muito mais para as praticantes uma prática de introspecção, de algo que se transforma internamente principalmente.

## 6. 6 Integração

*“O exercício assim é psicofísico, não é só físico e não é só psíquico, yoga é o lado psíquico mas é o lado físico, estão unidos” (L.).*

A categoria integração irá discorrer a respeito das concepções construídas junto com a prática de Yoga sobre a integração entre corpo e mente para as participantes, sendo encontrado relatos que se aproximam da compreensão de integração própria da Psicologia Analítica.

Onde termina o corpo e começa a mente? Onde termina a mente e começa o espírito? Para a filosofia yogue, corpo, mente, espírito não podem ser divididos, pois estão inter-relacionados e são aspectos diferentes de uma única consciência (GAETA, 2009, p. 60).

Algo muito característico do Yoga para as praticantes é a consciência corporal e autopercepção adquiridas. Dado que a partir do Yoga, é construída essa consciência de como se movimenta este corpo, o que este corpo está sentindo, quais são os incômodos e quais são os movimentos que dão prazer, mecanismos que anteriormente estavam pouco desenvolvidos e pouco despertos.

*“é...aquela coisa...é um conhecimento....você saber como é que tá...como é que você não tá...é uma percepção dia a dia...é tem dia que você tá...mais flexível, tem dia que não...principalmente que eu faço a prática de manhã, de manhã quanto tá mais duro, você tá acordando...mas eu gosto...eu gosto por essa questão de se...desse contato com o corpo, desse contato comigo, de...é um autoconhecimento....de eu saber como é que tá...seu corpo tá mais dolorido...que parte tá mais flexível...quais são as dificuldades...tem dia que aquela postura super fácil não tá fácil...e aí você tem que lidar com a frustração...o yoga te traz isso...você saber lidar com tudo...você saber conhecer o teu corpo, você saber que seu corpo não tá todo dia do mesmo jeito...inclusive você lidar com as frustrações” (J.).*

Com a fala dessa participante que encontra ressonâncias em outras entrevistas, nota-se que essa consciência corporal para além da percepção e conhecimento do corpo, leva a uma percepção do estado emocional da praticante, que pode se revelar através do seu corpo. Assim, realizar uma prática que tenha a mesma sequência todos os dias, não se mostra como

uma prática que não se altera, terão dias que você se sente diferente e seu corpo reage de um outro modo ou seu corpo demonstra uma dificuldade que a praticante terá que lidar: *“quando eu tô com uma dor no peito, um aperto no peito, uma dor no ombro, uma dor na perna, a presença mesmo...estar comigo mesma é estar presente no meu corpo físico, na matéria, pra mim tá comigo mesma” (F.).*

Quando se inicia uma aula de Yoga, ao aterrar os pés no chão e respirar pode se sentir onde no corpo a atenção se volta primeiramente, o que o corpo fala sobre si: pode ser um aperto no centro cardíaco, talvez um dia em que as emoções estão intensas, a respiração curta e é necessário abrir espaço para que este aperto se dilua ou ombros demasiados tensos e colados às orelhas, de um dia com mais tarefas do que horas necessárias. A percepção de nosso corpo através do Yoga pode nos permitir compreender quais sentimentos e emoções estão ali comprimidos, nos levando a uma maior compreensão de nós mesmos e das mudanças que se fazem necessárias em nossas vidas. Intrínsecos ao Yoga, o autoconhecimento e a autopercepção, o corpo é assim tido como uma ferramenta que auxilia nestes processos, entendendo a união entre corpo e mente. É preciso se conhecer para entender quais são seus obstáculos, tendo a prática como um norte para sua libertação.

Para Farah (2009), Jung abriu caminhos para uma compreensão mais ampla da vida humana e dos seres humanos, com suas grandes contribuições quanto às interações entre psique e corpo. Sendo que para ele, o corpo era fundamental no processo de individuação, não sendo possível a formação da consciência sem um corpo, já que consciência implica discriminação e por meio do corpo isso é possível.

[...] da mesma forma que a matéria corporal, que está pronta para a vida, precisa da psique para se tornar capaz de viver, assim também a psique pressupõe o corpo para que suas imagens possam viver (JUNG 1986, 267 apud WURZBA, 2009, p. 75).

De modo semelhante, a prática de Yoga também pressupõe a importância do corpo, para preparar para a prática meditativa, então as asanas, os movimentos com o corpo, se fazem necessários para que se consiga vivenciar o estado meditativo. Sem um corpo preparado para este fim, isso fica inviabilizado, como um corpo com dores ou com muitas tensões que dificultam que a mente acesse esses outros estados.

*“Então, o asana é um meio para te facilitar a meditação, os pranayamas também antecede a meditação, para que você já chegue mais preparado para meditar, com a mente mais quieta, então é isso. Por isso você tá preocupada com a questão de corpo, de falar do corpo, mas precisamos desse corpo para nos preparar para uma mente mais quieta” (C.).*

É através desse contato com o corpo na prática, que muitas das participantes tomaram essa consciência da integração existente entre a psique e o corpo:

*“a gente tem que aprender a olhar pro seu corpo físico e pro seu corpo interno, olhar pra você internamente...aí você vai se associando, vai se auto...quanto mais a gente se conhece mais feliz a gente é...e mais a gente aprende a lidar com as coisas...conhecer o seu corpo é fundamental...eu percebo que se você tá com dor no pescoço porque você tá tenso o seu dia vai ser difícil...quando a gente fala não é só da boca pra fora...que nós somos uma integração de corpo e mente...se eu tenho uma bolha no meu pé, eu vou tá meio incomodado...meio mal humorado meio irritado porque eu tô o dia inteiro com aquela bolha no pé...então a gente aprender que é uma conexão direta...se eu tô nervosa eu tenho dor de estômago...ou eu tenho alguma reação física...como eu posso aprender a aliviar essa...esse desconforto...então eu acho que...eu fico imaginando um yogi, uma yoguini o quanto ele conhece do seu próprio corpo e o quanto ele aprende a lidar com as suas emoções” (J.R, grifo da pesquisadora).*

Como Almeida (2009) pontua, a consciência apresenta as informações que se manifestam no corpo e que se tornam visíveis. Como no Yoga, a consciência corporal permite o reconhecimento e tomada de consciência sobre sintomas e aspectos antes inconscientes manifestados neste corpo: *“quando eu falo dessa coisa de me perceber, perceber meu corpo em relação as minhas atitudes, a minha prática, o meu conhecimento de mim pra vida é através do meu corpo” (J. R.).*

A mesma participante realiza uma reflexão muito rica ao observar o quanto o corpo dela apresenta também semelhanças com o modo como ela se sente e ao modo como ela lida consigo:

*“...então eu vou observando por exemplo, que eu tenho um corpo bastante flexível, mas ao mesmo tempo...eu preciso tá muito atenta para eu não criar uma tensão...eu faço uma comparação da exigência que eu tenho de mim para comigo...porque...na verdade, assim...eu sou uma pessoa bastante disciplinada..só que esse grau de exigência comigo, às vezes me leva pontos de tensão....aí eu começo a perceber na prática, perai, aqui...nesse asana, quais são os pontos que eu preciso ter uma intensidade maior....que outras partes eu posso ter uma intensidade menor...isso reflete muito na minha vida assim...até onde eu tenho que levar isso tão a sério...até onde uma coisa assim dá pra ser mais leve sabe...então eu acho que o corpo tá muito associado a isso” (J.).*

Esse relato se aproxima do que Ramos (2006) discorre quanto à psicologia junguiana, em que as manifestações físicas e constituições do corpo dizem respeito também à psique

desse indivíduo, como exemplo, os complexos se manifestam também nessa constituição corporal, as tensões do ego, também se materializam neste corpo.

Para algumas participantes, inicialmente o Yoga aparece como uma prática física mas que ao longo do aprofundamento e de sua maior familiaridade, é reconhecido como algo físico que modifica os estados internos e mentais da praticante, seja diminuindo ansiedades, trazendo uma serenidade e mesmo repercutindo em como a praticante se porta diante da sua vida, modificando até comportamentos, como os próprios asanas são tidos como posturas na vida:

*“..e aí eu comecei a querer entender como uma questão física né...seriam as posturas ela mexe com uma coisa interna...uma coisa psíquica...que seria essa forma de você ver, de você lidar, com os problemas de uma forma mais tranquila mais serena, não explodir sabe....até mesmo depois eu fui aprendendo as respirações...e isso...eu sempre fui uma pessoa, sou ainda uma pessoa muito ansiosa....muito ansiosa, já tive crises de ansiedade...e eu notei que o yoga...as respirações dá aquela acalmada...e foi isso que começou....eu queria me aprofundar para entender o que era o yoga...até então eu entrei achando, o que todo mundo acha, que é uma questão física, apenas física” (J).*

Como apresentado no capítulo sobre o corpo na psicologia analítica, para Jung psique e corpo eram fenômenos que tinham uma mesma matriz, não sendo possível perceber uma divisão nítida entre ambos. Assim, corpo e psique mostram-se como dimensões integradas, podendo os fenômenos psíquicos terem uma expressão tanto somática quanto psicológica.

Neste sentido, o que se encontra na experiência das praticantes quanto à percepção dessa integração mostra-se como semelhante à compreensão da psicologia analítica. Por meio de suas falas, é nítido como a prática trouxe uma sensibilidade quanto a como sentiam seu corpo e as relações que se faziam com seu estado emocional, seus comportamentos e afetos:

*“É uma grande, grande, grande, grandíssima enorme ferramenta pra me conhecer...cada vez vai ficando mais claro pra mim o quanto meu corpo influencia no meu cotidiano, nas minhas atitudes, no meu modo de pensar no mundo...no meu modo de agir no mundo, no meu comportamento” (J.R.).*

Os pranayamas também apontam para essa relação, com a respiração tendo um grande impacto nos estados emocionais, por exemplo:

*“Isso...a nossa respiração tá muito conectada com os fluxos mentais. Por isso que a ideia é quando a pessoa tá muito ansiosa, tá muito agitada, num nível de estresse, se for possível ela parar, parar em qualquer canto, se enfia no banheiro, no escritório,*

*se enfia não sei a onde, vai pra um cantinho e você voltar atenção pra respiração, se não precisa nem fazer uma sequência de asanas dentro do quarto, pra sair desse quarto mais tranquila, só de você parar e respirar conscientemente você já diminui esses fluxos mentais, já altera” (C.).*

O Yoga, dessa forma, é uma prática psicofísica, que irá atuar tanto no físico quanto na psique, sendo o corpo trabalhado para que se conheça mais e se acesse este mundo interno. Os praticantes, assim como os indivíduos para a psicologia analítica, são compreendidos em sua integralidade e totalidade, em que psique e corpo devem ser cuidadas, escutadas e abarcadas nesse processo de autoconhecimento.

*“Se começa a perceber como é que está o seu corpo, quando você percebe como é que está o seu corpo, é aí que você começa a entender e começa a aprender a aceitar o seu corpo, o yoga ele trabalha o externo, através do asana para tentar entrar no interno, como é que tá a tua cabeça...o que tá te incomodando....até as vezes ...as pessoas começam a praticar yoga e começa a achar resposta para coisas que tavam ali dentro sabe....porque...porque você começa a ter contato com o teu corpo...é aquele negócio...minha cabeça hoje tá vagando, o que tá acontecendo...” (J.)*

Como aparece em uma fala de uma analista junguiana que trabalha com a abordagem corporal:

...ao tocarmos determinada parte do corpo de um paciente, que tem uma tonalidade afetiva para ele, este se lembra de um sonho importante para o seu desenvolvimento emocional, ou de um fato ocorrido há muito tempo atrás, às vezes, há anos. Traumas e complexos até então não conscientes, com a soltura e integração deste corpo, alcançam uma leveza maior na sua atuação frente à vida. O paciente resgata o amor pelo seu corpo, o seu amor próprio, e a sua atitude frente à vida se modifica (ALMEIDA, 2009, p. 135).

Assim, abarcar o corpo e reconhecê-lo como parte fundamental do indivíduo, possuindo um importante espaço na ampliação da consciência destaca-se como imensamente valioso e significativo. Sendo possível acessá-lo no ambiente psicoterapêutico e com práticas como o Yoga, esse conhecimento e ampliação da consciência mostram-se também uma possibilidade.

*“...me traz uma consciência maior, um cuidado que eu tenho que ter comigo, acho que essas palavras, a consciência e o cuidado que tenho que ter tanto com meu corpo físico como cuidado com meu corpo mental, a mente também é um corpo” (A.).*

Harris (2010) afirma o corpo da yoga como o corpo sutil, que encontra suas semelhanças com o corpo sutil dos processos da alquimia estudados por Jung: “...o campo

intermediário dos corpos sutis ressurgem novamente e o físico e o psíquico são mais uma vez misturados numa unidade indissolúvel” (JUNG, 1968, p. 394 apud RAMOS, 2006, p 65).

Na alquimia o cultivo do ouro estava relacionado ao desenvolvimento e aumento da consciência, o qual Jung assumiria como uma forma ocidental de praticar Yoga (HARRIS, 2010).

## 6.7 Individuação

*"Eu acho que o yoga é um ensinamento de vida, mesmo na minha vida...o yoga foi um divisor de águas" (V.).*

Na psicologia analítica, o processo de individuação é um ponto central em sua teoria. Jung cria este conceito, definindo-o como o processo de desenvolvimento psicológico que caminha em direção ao surgimento do si-mesmo na estrutura psicológica e na consciência (STEIN, 2000). Para Jung, o indivíduo torna-se fiel às suas próprias potencialidades mais profundas, ao invés de ceder a tendências egocêntricas ou se identificar com os papéis culturais coletivos (HALL, 2007).

Ao analisar as entrevistas, visto o modo como o Yoga segundo o relato das praticantes foi um transformador em suas vidas, como uma “chave que virou”: “Yoga foi o início, foi a chave” (V.), marcando um novo processo em seu desenvolvimento psicológico e nos caminhos de suas vidas, se levanta a hipótese de que a prática teve um papel central no processo de individuação de algumas praticantes. Auxiliando-as no processo de se tornarem “um ser único, alcançar uma singularidade profunda, tornando-nos o nosso próprio Si-mesmo” (JUNG, 1984).

Uma das participantes, inclusive, trouxe em seu relato esta constatação de como identifica que sua individuação se deu através e junto desta prática:

*"Eu digo que o meu processo de individuação ele se deu através do corpo, foi através da prática de yoga, que eu fiz o meu processo e ainda tô fazendo...nos somos luz, nos somos sombra, nos somos esse par de opostos, e como a gente convive com isso de maneira harmoniosa, em como a gente se destaca do todo, de não ter um comportamento massificado, quem somos nós dentro desse todo, é muito o que Jung pensa" (A.).*

Com este relato, visualiza-se como A. traz muitos elementos que se relacionam ao processo de individuação: o reconhecimento da persona, o confronto com sombra, a ampliação da consciência e a construção de sua singularidade diferenciando-se do todo ao

mesmo tempo em que contribui ao mundo. Conforme Gaeta (2009), no processo de individuação, torna-se uma personalidade unificada mas também única, incluindo dois movimentos, tanto a adaptação ao mundo externo e a busca da individualidade mais profunda, o que é semelhante ao processo citado pela praticante.

A mesma praticante também trouxe outros aspectos que permitem essa compreensão da prática de Yoga como transformadora e contribuinte em sua individuação. Apesar da grande citação, sua exposição é valiosa, uma vez que traz uma riqueza tão grande em seu conteúdo e muito próxima aos conceitos junguianos:

*“...acho que o yoga me trouxe essa noção de individualidade, por que eu te digo isso...antes de eu pratica yoga, eu era muito jovem mas eu já era casada, eu era mãe, eu não tinha encontrado um espaço para mim dentro de mim sabe, eu me confundia muito com a mãe, com a esposa, com a profissional, tava tudo muito misturado, eu não tinha muita noção da minha individualidade e aí o processo do yoga fez eu olhar para mim nesse processo de individualidade, o que eu sou fora da mãe, o que eu sou fora da esposa, o que eu sou fora da profissional, quem sou eu no mundo, qual o meu talento, como que o meu talento pode beneficiar os outros, quais são as minhas formas de expressão, então sabe, o que que mudou é que fui tomando mais consciência de mim...hoje consigo ter um pouco mais de clareza, que eu não tô separada, de que eu posso tá em contato com tudo isso, mas que eu tenho um senso de individualidade, que antes eu não conhecia, esse senso de individualidade que eu tento preservar, que eu tento cuidar, que eu tento conhecer, quem sou, quais são os meus anseios, quais são os meus sonhos, antes eu não pensava assim, não é um pensar egoísta, não, é para você se conhecer, não é para você se colocar acima dos outros, eu acho que a gente acaba tendo pouca oportunidade para isso” (A.).*

Compreende-se como para esta praticante o Yoga teve um papel importante em sua desidentificação com a persona, permitindo-a se reconhecer para além dos papéis que desempenhava, em um senso mais profundo de sua individualidade, tendo um papel crucial no reconhecimento de sua singularidade, assim, em como por meio dela e de suas potencialidades poderia contribuir com o mundo. Acrescido de diferenciar-se sem uma reclusão ao mundo externo, intimamente relacionado ao processo de individuação:

Isto é, somos chamados pelo Si-Mesmo ao impulso de desidentificação inconsciente para com as condutas sociais, posicionando-nos diante da persona com uma atitude consciente e observadora de que ela não totaliza nossa identidade, e que em nós se consolidará com a função de ser adaptativa ao meio social ao qual estamos circunscritos. Desvincular-se então desta máscara, depende do reconhecimento da sombra, das partes de nós que buscamos repudiar e negar (BERNARDINI, 2020, p. 28).

Como Almeida (2009) afirma se considerarmos o corpo como a casa onde mora a nossa alma, nossa psique, a individuação assume também uma dimensão.

Outra praticante compartilhou que com a prática um grande processo de questionamento e desconstrução internos se iniciou. A participante F. conta seu processo de questionar os papéis, os estereótipos e a noção de gênero da identidade feminina, visto que passa a contestar o seu modo de vivenciar seu corpo, sua aparência e a construção de sua identidade como mulher e como pertencente a este corpo.

*“É, foi tudo isso que eu te falei...eu comecei a questionar todos esses padrões de estereótipos em geral...sobre qual é a minha aparência, como que eu estou no mundo...como que...são muitas coisas, primeiro eu desconstruí tudo, agora tô construindo tudo de novo...mas assim, o yoga ele me fez questionar tudo...eu era bem padrãozinho, cabelo comprido, loirinha, andava maqueada...eu tentei seguir isso, eu nunca gostei tanto, mas eu tentava ser bem feminina, bem...e...aí depois eu comecei a perceber que eu podia ser eu...eu podia ser o que eu quisesse com o meu corpo, aparência”(F.).*

Com este relato, percebe-se que a participante inicialmente em sua vida almejava encaixar-se em um padrão pré-estabelecido de feminilidade, em uma adaptação ao meio externo, contudo, que não era condizente com a sua verdade. É junto do Yoga que seus questionamentos ganham força e possibilitam esse processo de diferenciação do que é imposto na coletividade para o envolvimento com o que condiz com a sua própria individualidade e singularidade, em seu “individuar-se”. Segundo Hall (2007), o ego pode estar identificado com estruturas do inconsciente pessoal que não estão em harmonia com o processo de individuação, o que pode causar a neurose, assim como viver um papel que lhe foi atribuído ou evitar o avanço para os outros estágios da vida. A própria identificação com a persona, com um papel social, não caracteriza a individuação, processo que quando não desenvolvido, adoece: “A pessoa que não segue o seu caminho, o seu processo, não se individua, torna-se doente, e a doença pode assumir um sintoma físico - no corpo, ou mental - na psique” (ALMEIDA, 2009, p. 125).

Ressalta-se como essa experiência acima pode ser muito recorrente entre mulheres, visto que tanto quanto ao corpo, quanto a uma representação do feminino, a identidade das mulheres foi e ainda é, cerceada pelos ideais de como uma mulher deve ser: na aparência, nos comportamentos, lugares que ocupa e nos papéis que exerce.

O próximo trecho de sua entrevista é um pouco longo, mas traz em si um relato único e com uma beleza igualmente especial:

*"Hoje assim minha vida é meu corpo, então pra mim o que é meu corpo eu acho que é tudo pra mim...Ai vou até chorar...tô emocionada...ai o corpo virou...eu sempre...vou*

*falar um negócio bem pessoal, mas talvez tenha a ver...eu tinha muita dificuldade em ter sonhos, tipo "ai qual o seu sonho?" "eu quero viajar pra não sei onde", "ai eu quero casar ter filhos", no começo eu tinha esses sonhos que todo mundo acha que tem que ter, casar, ter filhos...sei lá, tinha muito esse sonho, acho que por conta da minha educação...mais do que viajar, mas também pensava quero conhecer tal lugar, mas não era genuíno...não era algo que eu falava nossa, é isso que eu quero mesmo...aí o corpo virou o meu sonho...eu falo meus sonhos são corporais, é desafiar o meu corpo, perceber novas possibilidades, então meu corpo é tudo, é perceber novas possibilidades...é tipo, tudo pra mim, é meu instrumento de trabalho, ele é o meu sonho, é a minha morada, é pra que que eu tô viva sabe...eu fico pensando, é pra isso que eu tô viva, para estar com o meu corpo...então pra mim não faz mais sentido nenhum...eu acho que isso é pra vida, é fazer outra coisa que não seja corporal, virou mesmo outra coisa, só potencializou isso...que já tava dado, que já era algo que eu buscava, mas virou algo muito sério tipo pra mim, quero viver pelo corpo...pra desafiar, pra experimentar, quero fazer coisas, aí entra até a arte, eu quero fazer artes corporais, muito mais do que a atuação que antes eu fazia quando trabalhava no teatro...eu quero fazer coisas, fazer performances, desafios corporais, então pra mim o corpo é realmente um instrumento de trabalho...meu sonho...eu penso muito sobre o corpo, mas apesar de tudo você tá fazendo umas perguntas boas” (F.).*

Assim, mostra-se também o caminhar do processo de individuação dessa participante através do Yoga, sendo que com a prática ela dá se conta de qual é seu sonho em sua vida.

Outra participante trouxe em sua entrevista como sua prática de Yoga lhe conferiu uma autonomia sobre seu corpo. Em sua fala, aparece como a questão da corporeidade feminina passa por temas como o assédio e como as meninas não são educadas para sentirem que seus corpos são unicamente seus e que podem ter autonomia sobre o que fazem com ele:

*“Compreensão assim de meu corpo é a minha morada, meu corpo...toca nele quem eu deixo...e assim eu me coloco pro mundo da maneira como queira...eu acho que o yoga tem muita participação nisso...não sei te explicar qual exatamente o momento...mas começou tudo pelo yoga...olhar pra mim foi pelo yoga...as escolhas que eu fiz depois têm a ver com o yoga...” (R.).*

A praticante R. também relaciona o Yoga com uma mudança profunda em sua vida e no seu caminho, impactando tudo que vem depois, suas escolhas, relacionamentos, sua relação consigo e abrindo novos caminhos em sua vida, contribuindo na direção de sua individuação.

*“É uma camada atrás da outra...ai você tira uma, aí você descobre que tem outra...ai você descobre[...] mas meu sonho é que as pessoas possam de alguma forma ir tirando essas camadas...yoga é integração, unir[...] o yoga ensina isso...expansão e retração...você estende e flexiona, estende e flexiona, tem o equilíbrio do direito e do*

*esquerdo...então é isso, libertação, equilíbrio, autonomia, de como você lida com seu corpo, com a vida, com tudo.” (F.).*

O Yoga mostra um potencial de autoconhecimento, de diminuição do sofrimento e contentamento muito grandes, sustentados em sua filosofia e na fala das participantes. Para algumas praticantes, o yoga torna-se a filosofia de suas vidas, com um papel muito profundo e com muitas dimensões diferentes nas vidas das praticantes, dado que a prática também envolve levar o Yoga para outros contextos, muito além da realização de asanas:

*“hoje pra mim, o yoga entrou numa fase da minha vida que ele é meio...inconsciente...já foi mais de você pensar, ser mais consciente do tipo...ai seu eu tivesse fazendo yoga...não, agora hoje ele já entra já faz parte de mim então...pra mim já é a minha filosofia de vida...tudo...tudo o que eu faço tem um pouquinho do yoga ali...acho que isso é uma coisa que já vem construindo há anos e você vai lapidando” (J.).*

*“é... comigo eu consigo ficar mais tranquila, a tomar as melhores decisões, perceber as situações com mais clareza, antes eu era muito agitada, muito estourada...brigava com todo mundo...comigo mesma e o yoga me ajudou nessa parte...nem tudo é ferro e fogo...é o seu olhar, o yoga faz você olhar diferente para você e pro mundo né...melhora as suas relações interpessoais também” (V.).*

Desse modo, o processo de individuação como um caminho construído profundamente com Yoga e com o corpo demonstra-se na vivência de algumas das participantes da pesquisa. Outras participantes que não traziam uma experiência como esta, ainda assim, traziam compartilhamentos que remetem a prática de Yoga como tendo uma função de ampliação da consciência. Na grande maioria dos relatos, o Yoga era como exercido em suas vidas diariamente, não se restringindo ao momento da prática, transformando imensamente a relação das praticantes consigo mesmas, com seu relacionamentos e comportamentos. Todas essas transformações podem auxiliar no processo de desenvolvimento psicológico de cada praticante, auxiliando-as em seu processo único de individuação, assim como Wacker (2010) afirma, a prática com o corpo tem uma função no processo de ampliação da consciência: “A prática do Hatha Yoga, com o objetivo de ampliação da consciência, ancora-se no corpo” (p. 64).

Wurzba (2009) retoma como não é possível um desenvolvimento da consciência sem um corpo, em que o Self não poderia se manifestar e a individuação não poderia se concretizar.

O corpo oferece o primeiro sistema de referência para a realização das potencialidades arquetípicas. É a base para a construção de uma identidade, para a

experiência de ser e estar no mundo. Na memória corporal está registrado quem somos e o que somos: seres finitos, limitados e, por isso mesmo, capazes de intuir o infinito e o ilimitado (WURZBA, 2009, p. 91).

O Yoga, para as praticantes, impacta profundamente na relação que elas possuem consigo:

*“a J. antes e depois do yoga é muito diferente...até com tudo, não só fisicamente como lidar com o físico, como...até a minha relação, eu ainda corro, até minha relação com a corrida é diferente...eu me machucava muito...eu tinha aquela obsessão por metas...metas...e deixava de olhar um pouco pro corpo...tinha a tabelinha do treinador...eu sempre tenho uma competição muito grande comigo mesma...sempre tive...o yoga ajuda a trabalhar um pouco isso, não ficar competindo muito comigo...exigir muito.. as vezes você tem que olhar pro seu corpo tem que...se acolher...as vezes falta...acho que as pessoas faltam um pouco de acolhimento sabe” (J.).*

Tendo o Yoga também sua expansão para a vida:

*“É...eu acho que na minha vida, eu pensei que hoje eu tô mais flexível, não só a questão física, mas flexível com as relações sabe...com os acontecimentos...com as relações, com outras pessoas, com o mundo...eu percebo que eu tô mais flexível...” (V.).*

*“Eu percebo isso, então acho interessante essa descoberta, tenho descoberto isso, que as benesses elas aparecem em outras instâncias que não são o alongamento propriamente de buscar alguma coisa, a flexibilidade do corpo propriamente dito para alcançar isso ou aquilo mas parece que perpassa a uma outra situação que é...a maneira como você age em outros âmbitos da vida eu acho. Então eu acho que é uma questão interessante, há uma mistura na verdade, como se o benefício não fosse plenamente físico, somente físico (B.)”.*

*“Aí eu entro nas questões, mais nos valores do yoga...A gente fala de ahimsa no yoga, não violência, isso eu tento por em prática toda hora todo momento, essa é a ideia. Eu acho sim que eu melhorei, eu vejo mudanças significativas na minha, no meu jeito comigo mesma e com o outro. Então eu ainda erro, vou continuar errando, porém os erros são muitos menores, eu pratico no meu dia a dia, tô gostando muito desse resultado, dessa pausa, ao invés de reagir agir conscientemente. Então eu achei que melhorei muito várias questões do dia a dia, no relacionamento com as pessoas, devido aos valores do yoga que eu tenho sempre procurado trazer na minha lembrança de que eu não posso esquecer disso, a não violência, satya, a verdade e por aí vai, o contentamento” (C.).*

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“No corpo, não existe nada que “devesse ser” de algum jeito. A questão não está no tamanho, no formato ou na idade, nem mesmo no fato de ter tudo aos pares, pois algumas pessoas não têm. A questão selvagem está em saber se esse corpo sente, se ele tem um vínculo adequado com o prazer, com o coração, com a alma [...].”*

*Clarissa Pinkola Estés*

Após essa longa jornada, do corpo teórico ao corpo empírico, chega o momento de costurar essas narrativas, com o olhar para tudo o que foi concebido.

Retoma-se o questionamento inicial, que dá a abertura para esta dissertação, as experiências e as implicações entre a prática de Yoga e a relação de mulheres praticantes com seus corpos e consigo mesmas, que se formulou através da inquietação se a prática de yoga poderia auxiliar nesse processo de construção de uma nova relação com o corpo, se seria possível através dele ter uma relação mais pacífica consigo mesma e quais eram as concepções de corpo dentro dessa filosofia.

Com a realização das entrevistas, foi possível se aproximar deste fenômeno e conhecer um pouco dessa experiência tão vasta, com cada participante contribuindo de modo singular para a realização desta pesquisa e construção de sua análise, atravessadas pelo olhar e recortes da pesquisadora.

Os conflitos, as pressões e os sofrimentos associados ao corpo feminino em vista dos padrões estéticos, são encontrados também como parte da experiência de algumas mulheres praticantes de Yoga com seus corpos, seja em outros momentos de suas vidas ou com reminiscências dessa relação de insatisfação, o que confirma a relação difícil com o próprio corpo em vista de um ideal de corpo inalcançável às mulheres. Como muito discutido nesta pesquisa, pode ocorrer uma rejeição íntima entre o sujeito e o espelho, que afeta suas relações, seus comportamentos e o impede de sua livre expressão e usufruto, aprisionando o corpo de muitas mulheres.

A mulher contemporânea, que se encontra fixada e imersa nesse complexo, mantém-se numa luta árdua, contínua e repleta de frustrações, apegada compulsivamente à busca de um ideal que, recorrentemente, nega o corpo real (PETRIBÚ; MATEOS, 2017, p. 36).

Para Almeida (2009), as pessoas que não gostam do próprio corpo, não possuindo uma imagem corporal satisfatória, muitas vezes deprimem e podem ter uma postura cifótica, uma postura física e também subjetiva no fechamento em suas relações. Para a autora, conforme as pessoas constroem uma imagem corporal positiva, elas podem mudar sua postura em seus relacionamentos e inclusive ter alterações em sua postura física. Desse modo, se tem dimensão sobre o quanto a imagem corporal, os processos psíquicos, afetivos e corporais estão intimamente correlacionados.

Através dos relatos da pesquisa, o Yoga mostrou-se como uma prática e filosofia capaz de agir sobre a relação que as praticantes têm com seus corpos e com as insatisfações corporais, ao relataram as melhores na relação, no encontro com o corpo e em sua aceitação. Como até um sentimento de apreciação por um corpo que tanto permite e possibilita, compreensão que antes da prática, não era tão vívida e tão clara. Assim como, há uma busca por não recorrer a práticas que sejam violentas com os outros e consigo, em vista dos valores do Yoga, os quais se refletiram na relação que possuem com seus corpos, buscando não agir de modo violento consigo também, compreendendo a busca pelos padrões de beleza como uma prática que é violenta com seus corpos, violenta com as mulheres.

O Yoga mostrou-se como uma prática que permite um profundo mergulho interno, uma grande autopercepção, autoconhecimento e uma reconexão com o corpo. O contato com o corpo, principalmente entre as mulheres, é muito marcado pela preocupação e atenção na aparência física em detrimento da atenção às sensações e percepções do corpo. Em que as meninas não são ensinadas a conhecerem seus corpos, a construírem uma relação de respeito e apreço pelo corpo que têm, sendo muito cedo avaliadas em sua aparência e apreendendo que seus corpos devem ser admirados por esses critérios e para o olhar do outro, o que gera uma frustração na vida de muitas e marca a relação que possuem consigo e com o seu corpo. Diante dessa preocupação estética tão intensificada, é imprescindível exercer práticas que se voltem a experiências internas de seu corpo, como as sensações, o conhecimento e as habilidades, em detrimento de tanta objetificação corporal e preocupação estética.

Nesse sentido, o Yoga foi apresentado como uma prática que tem o potencial de despertar a autoaceitação e a apreciação corporal, já que seu intuito não está neste tipo de controle do corpo e aperfeiçoamento, por mais que possa assim ser divulgado também. Partindo tanto das contribuições à saúde integral quanto a experiência subjetiva de cada pessoa, essa nova habitação em si é um processo muito potente e enriquecedor, que não mutila e pune o ser por seus aspectos físicos mas que atua intimamente em como ele se percebe, se sente, se experiencia e mesmo uma postura diante a vida. A prática aparece como

capaz de engajar as pessoas a cuidarem mais de si e se respeitarem em diversos âmbitos, sendo muitos os desdobramentos em suas experiências pessoais.

Entretanto para que esse tipo de contato seja construído ao participar de uma prática é interessante que a atenção não permaneça voltada ao externo. Muitas participantes reiteram como a prática não é realizada com fins estéticos, caso contrário pode reforçar esses ideais e a insatisfação corporal, como na imagem do Yoga veiculada como uma prática para pessoas magras, jovens e flexíveis, que reproduz esses mesmos padrões. Para algumas pessoas, as aulas de Yoga podem manter esse comportamento caso o praticante se compare com outros participantes, por exemplo, com outros corpos e com essas imagens do Yoga no Ocidente.

Talvez seja preciso fechar os olhos inicialmente e despertar os nossos outros sentidos. Abrir os olhos para as sensações e aos presentes que a prática traz, de outro modo, todo esse universo permanecerá inexplorado. Quanto mais desconectados com esse olhar crítico, avaliativo e comparativo, mais se conecta com o sentido da prática e com tudo que ela pode trazer de transformação, retomando um laço que pode ter sido perdido, entre corpo e psique.

A mudança de perspectiva não é óbvia, pode ser muito difícil destreinar esse olhar que vem há anos sendo ensinado e reforçado a se comparar esteticamente, a se julgar e objetificar. Um olhar julgativo e vigilante que impede de experimentar o corpo, de senti-lo e de apreciá-lo, escutando o que ele tem a nos oferecer, nos ensinar e encontrar aconchego com ele. Como uma professora querida diz é sobre estar você com você mesmo, se sentindo, se permitindo tentar, se abrindo e quem sabe, se perdendo e aceitando onde você está no aqui e agora.

A pesquisa também surpreende e leva a caminhos antes não imaginados, trazendo muitos conhecimentos novos acerca do Yoga, do papel dele na vida das participantes e de suas reverberações internas, sendo vislumbradas conexões com a própria psicologia analítica.

As conexões com a psicologia analítica foram possíveis pelo material que Jung produziu a respeito do Yoga, por poucos pesquisadores que já estabeleceram essa relação, como Harris e Wacker e pelos paralelos construídos pela pesquisadora em questão, acompanhada dos relatos das próprias participantes. Estudar uma área que ainda tem poucas aproximações com a psicologia traz os seus desafios e impasses, principalmente ao tratar do Yoga e da Psicologia Analítica, sendo o Yoga ainda pouco estudado pela psicologia como um todo. É construído um conhecimento quanto as corporeidades e o Yoga que traz muitas contribuições nestes dois campos, muito pode ser refletido e formulado a partir dos relatos das participantes e das referências encontradas que davam sustentação para essas ideias. Gerando no final desse processo, um fruto entre esses saberes, sendo muito importante para a

psicologia e para o Yoga esse conhecimento mais aprofundado dessa prática e sua filosofia, reconhecendo seus benefícios e suas repercussões na vida de seus praticantes.

Tudo o que toca os sujeitos, toca seus corpos, como os toca, se faz relevante para a psicologia. Assim, como as mulheres sentem, percebem e vivem seus corpos e como a prática de Yoga se envolve nesse enredo de histórias são saberes grandiosos e preciosos neste campo de saber, na vida dessas mulheres e nas nossas.

Destaca-se como o corpo é constituído de inúmeros atravessamentos e interlocuções, é social, é histórico, é território político assim como é íntimo, subjetivo e singular a cada um. Falar sobre ele, que é falar sobre nós, é fundamental para o mundo em que vivemos, para a relação que constituímos conosco e em como queremos viver em nosso corpo, em nós.

Pensar sobre a corporeidade mostrou-se fundamental, compreendendo como as representações sobre o corpo e os discursos atuais impactam muito nos corpos dos sujeitos, na superfície de sua pele e na sua psique. Sendo fundamental novos modos de pensar, de se relacionar e expandir a imagem que se tem sobre o corpo, principalmente o feminino, assim como, o contato com este corpo, que como visto na análise, mostra-se distanciado e desconectado de seus “donos”: “Aconteceu a tradicional cisão entre o corpo vivido, subjetivo, e o corpo da biologia, das aulas de anatomia e fisiologia. O paciente foi vítima da divisão cartesiana corpo-espírito-psique” (RAMOS, 2006, p. 14).

Outro aspecto muito relevante foi quanto à experiência das praticantes de Yoga que se relaciona com à psicologia analítica, sobre a interdependência entre psique e corpo. Consoante Seixas (2015), Jung não desenvolveu um trabalho psicoterapêutico que abordasse o corpo, todavia, toda sua teoria é construída envolvendo a relação psique e corpo. A autora afirma como aprender a conhecer a linguagem do corpo também é uma forma de entrar em contato com o inconsciente, de conhecer as configurações da nossa memória implícita, que envolvem a constituição dos complexos, podendo caminhar em direção ao Self e sua realização: “nosso corpo é um meio através do qual podemos adquirir consciência e conhecimento”. Esses saberes são observados na vivência das participantes, que construíram com as suas práticas uma relação mais integral entre psique e corpo, se conheceram através dele, se aproximaram e se reconectaram consigo mesmas através dessa prática que se faz primeiramente pelo corpo.

A escuta deste corpo que diz, e o diálogo que pode se estabelecer entre o sujeito e suas sensações como estruturantes da relação entre Ego e Self, sujeito e mundo, é algo que deve ser aprendido, exercitado, buscado. Está dado apenas como possibilidade a ser percorrida, e indica um caminho de produção de Consciência que pode ser trilhado em direção à individuação (BOSCO, 2011, p. 55).

São infinitos os modos como os corpos podem ser estudados, assim como o Yoga. Há um caminho muito grande que se mostra na interlocução do Yoga com a Psicologia, seja na sua prática, na sua filosofia, que podem trazer grandes conhecimentos e descobertas em pesquisas futuras.

Foi apresentado e construído aqui o olhar que este corpo-pesquisador pode ter sobre essas histórias, junto de suas participantes, que trouxeram todas as benesses para que isto fosse possível, que fizeram essa história acontecer, em que novos reflexos foram avistados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, S. F. A. **O meu corpo e eu: A imagem corporal e autoestima na adolescência.** 2014. 92 p. Tese (Mestrado em psicologia) - ISPA, Lisboa, 2014.

ALMEIDA, Lúcia Helena Hebling. A psicologia junguiana e o corpo no processo de individuação. Em: Zimmermann, E. (Org.). **Corpo e individuação.** Petrópolis: Vozes, 2009, p. 101-130

ALVARENGA, M. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Journal brasileiro de psiquiatria,** Rio de Janeiro, v.59, n.1, p.44-51, 2010.

ARIEL-DONGES, A. H. et al. Does Yoga Help College-Aged Women with Body-Image Dissatisfaction Feel Better About Their Bodies? **Sex Roles,** v. 80, p. 41–51, 2019.

ARLOTTA, Roberta Toste. **O corpo feminino e os ideais de beleza na publicidade sob um olhar da Psicanálise.** 191 f. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019.

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade.** Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 24-34, abr. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822011000100004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822011000100004&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 10 fev. 2021.

BERNARDINI, C. V. **O mito de perséfone como uma ilustração do processo de individuação na psicologia analítica.** Orientador: Marisa Vicente Catta Preta. 2020. 78 f. TCC (Graduação) – Curso de Psicologia, Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.849, de 27 de março de 2017.** Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html) . Acesso em: 18 abr. 2020.

BOSCO, CORPO-EM-HABITAÇÃO E TRABALHO TERAPÊUTICO Notas para a afirmação de um organismo sistêmico simbólico. **Jung & Corpo,** vol. 11, n. 1, p. 49–62.

BORIS, G. D. J.; CESÍDIO, M. H. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Mal-Estar e Subjetividade,** Fortaleza, v. VII, n. 2, p. 451-478, set/2007

CAMPAGNONE, L. Z. **Aproximações entre a psicoterapia e a ioga.** São Paulo, 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2013.

CAMPOS, G. R.; FARIA, H. M.; SARTORI, I. D. Cultura da estética: o impacto do instagram na subjetividade feminina. **Cadernos de psicologia,** juiz de fora, v. 1 , n. 2, p. 310-334, ago./dez. 2019.

CARDOSO, Priscilla de Oliveira. **PRETTY HURTS: O culto ao corpo como forma de opressão à mulher.** 2015. 38f. Orientador: Prof<sup>ª</sup> Emerson Nascimento. TCC (Pós-

graduação) - Curso de em Mídia, Informação & Cultura, Centro de Estudos Latinos-Americanos sobre Cultura e Comunicação, Universidade de São Paulo, 2015.38f

CAVALARI, T. A. C. **Yoga: Caminho Sagrado**. 2011. 280f. Dissertação (Doutorado, em Educação) - Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

CECCARELLI, P. R. Uma breve história do corpo. In: Lange, E. S. N.; Tardivo, L. S. de La Plata C. (org.) **Corpo, Alteridade e Sintoma: diversidade e compreensão**. São Paulo: Vetor, 2011, p.15-34.

COEN, R. **Aprenda a viver o agora**. São Paulo: Academia, 2019.

COSTA, Vani Maria de Melo. Corpo e História. **Revista Ecos**, ed. 10, jul. 2011, p. 245 - 258.

CONTRERA, M. S. O Corpo Como O Lugar Da Sombra. **IJEP**, 2019. Disponível em: <<https://ijep.com.br/artigos/show/o-corpo-como-o-lugar-da-sombra>>. Acesso em: 18 abr. 2021.

CONGER, J. P. **Jung e Reich: o corpo como sombra**. São Paulo: Summus, 1993.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018.

CLEMENTE, M. **Yoga e Vigor: Corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde**. 2011. Tese (Doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2011.

COX, A. MCMAHON, A. K. Exploring changes in mindfulness and body appreciation during yoga participation. **Body Image**, v. 29, p. 118–12, 2019.

COX, A. et al. The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. **Body Image**, v. 29, p. 110–117, 2019.

DANTAS, Jurema Barros. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, dez. 2011 .

DALGALARRONDO, P. **Psicologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

DEL PRIORE, Mary Lucy Murray. Dossiê: a história do corpo. **Anais do Museu Paulista**, São Paulo, v. 3, p.9-26, jan./dez 1995.

DESIKACHAR, T. K. V. **O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. 2º Ed. São Paulo: Mantra, 2018.

DUMITH, Samuel de Carvalho et al . Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 9, p. 2499-2505, Set. 2012.

ECO, Umberto. **História da Beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2013.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da Mulher Selvagem**. 1ªed, Rio de Janeiro: Rocco, 2014.

FARIAS, C. M. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

FARAH, Rosa Maria. Introdução. Em: Zimmermann, E. (Org.). **Corpo e individuação**. Petrópolis: Vozes, 2009, p. 7-14.

FEDERICI, Silvia. Calibã e a bruxa: Mulheres, corpo e acumulação primitiva. Trad. de Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.

FERREIRA, M. D. **“Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu?” Um grupo focal de mulheres obesas com enfoque na psicologia analítica**. 2017. Tese (Mestrado em Psicologia) - Núcleo de Estudos Junguianos, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.

FILHO, P. L. M. Corpo e Jung: Apontamentos em direção à pós-modernidade. **Revista Jung e Corpo**, São Paulo, vol. 18, n. 18, p. 29-36, 2018.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**; tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis, Vozes, 1987. 288p.

FREITAS, C. M. S. M.; LIMA, R.B.T.; COSTA, A.S, FILHO, A. L. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**. v. 24, n. 3, p. 389-404, 2010.

GAETA, Irene Pereira. **Ampliação da Consciência por meio da calatonia e da arteterapia**. 2009. 196 f. Dissertação (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2009.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (organizadoras). **Métodos de Pesquisa**. 1ª Ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIUSTI, J. **A presença no Yoga: Um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial**. 2018. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

GNERRE, Maria Lucia. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados: UFGD/MS. v. 12. n. 21, p. 247-270, jan/jun, 2010.

GONDIM, Sonia Maria Guedes; BENDASSOLLI, Pedro Fernando. Uma crítica da utilização da análise de conteúdo qualitativa em psicologia. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 191-199, Jun 2014.

GOLDENBERG, Miriam. O corpo como capital: para compreender a cultura brasileira. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, julho/dezembro, 2006, p. 115-123, 2007.

GUARNIERI, V.R. **Namastê: Saudações Do Yoga Ao Corpo Da Atualidade**. Orientadora: Profª. Doutora Vera Lúcia Pereira Brauner. 2007. f. TCC (Graduação\_ - Curso de Educação Física e Ciência do Desporto, Pontifícia Universidade Católica, Porta Alegre, 2007.

HALL, J. A. **Jung e a interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.

HALLIWELL, E.; DAWSON, K.; BURKEY, S. A randomized experimental evaluation of a yoga-based body image intervention. **Body Image**, v. 28, p. 119-127, 2019.

HALLIWELL, E. et al. Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. **Body Image**, v. 27, p. 196-201, 2018.

HARRIS, J. **Jung e o ioga: a ligação corpo-mente**. São Paulo: Claridade, 2004.

JEANNIN, D. L. B.; SERBENA. C. Prática do Yoga na Sociedade e a Saúde Segundo a Psicologia Analítica. **Revista Ens. Educ. Cienc. Human.**, Londrina, v. 17, n.3, p. 292-300, 2016.

JUNG, Carl G. **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes, 1984.

JUNG, Carl G. **A prática da psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 1985.

JUNG, C.G. **Tipos psicológicos**. Petrópolis: Vozes, 1991.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos e reflexões**. Editora Nova Fronteira: 1975. 3º. ed.

JUNIOR, E. T. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, 2016.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2006.

LOIOLA, R. F. **Análise discursiva da autoimagem corporal de mulheres em diferentes idades: Espelho, espelho meu!...** 2014. 243 f. Tese (Doutorado em Estudos Linguísticos) – Programa de Pós-Graduação em Estudos Linguístico, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2014.

KALB, Stéfani Keitel. **Valorização do Corpo e Sofrimento Psíquico: A Mídia como Mediadora dos Padrões Hegemônicos de Beleza**. Monografia (Graduação), Orientadora: Dra. Ana Flávia do Amaral Madureira Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2017.

MAHLO, L.; TIGGEMANN, M. Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model. **Body Image**, v. 18, P. 135-142, 2016.

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n.1, p.38-44, 2017.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista eletrônica Correlatio**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 283-301, dez. 2017.

MEDURI, Juliana. **A Construção de si a partir do Ashtanga Vinyasa Yoga**. Tese (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017. 133f.

MORGANTE, M. M.; NADER, M. B. O patriarcado nos estudos feministas: um debate teórico. In: **Anais do XVI Encontro Regional de História da Anpuh-Rio: Saberes e Práticas Científicas**. Rio de Janeiro, jul./ago.2014. Disponível em: [http://www.encontro2014.rj.anpuh.org/resources/anais/28/1399953465\\_ARQUIVO\\_textoANPUH.pdf](http://www.encontro2014.rj.anpuh.org/resources/anais/28/1399953465_ARQUIVO_textoANPUH.pdf). Acesso em: 18 mar. 2021.

NEUMARK-SZTAINER, D. et al. Yoga and Body Image: Findings from a Large Population-Based Study of Young Adults. **Body Image**, v. 24, n. 1, p. 69–75, mar. 2018.

NILSON, G. et al. Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v.18, n. 1, p. 112-120, mai. 2013.

NUNES, Bárbara Rodrigues; OLIVEIRA, Luiz Ademir. “Dialoga Brasil”: análise das estratégias de comunicação do Governo Federal. In: Erecom XIII, 2015. Juiz de Fora. **Anais Erecom 2015**, Juiz de Fora: UFJF, 2015, p. 82-94. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/facom/files/2016/06/ANAIS-ERECOM-2015.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2017.

PACANOWSKI, C.R. et al. (2017) Yoga in the treatment of eating disorders within a residential program: A randomized controlled trial. **Eat Disord**, v. 25, n. 1, p. 37-51, 2017.

PIRAN, N.; NEUMARK-SZTAINER, D. Yoga and the experience of embodiment: a discussion of possible links. **Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention**, vol. 28, Philadelphia, p. 1-19, 2020.

PIRAN, N. Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women. **Body Image**, v. 18, n. 1, p. 43–60, 2016.

OLIVEIRA, M. C. S. Gestão de Corpo e Mente com Yoga: Um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida. **UNOPAR Científica. Ciências Humanas e Educação**, Londrina, v. 16, p. 201-207, 2015.

OLIVEIRA, M. C. **O corpo do psicoterapeuta na prática clínica: uma pesquisa em Psicologia Analítica com contribuições do Movimento Autêntico.** 336 p. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019.

OZDEMIR, A.; SARITAS, S. Effect of yoga nidra on the self-esteem and body image of burn patients. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 35, n. 1, p. 86–91, mai. 2019.

PETRIBÚ, B. G. C. MATEOS, M. A. B. A. Imagem Corporal e Gravidez. **Junguiana: Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica.** São Paulo, v. 35, n.1, p. 33-39, 2017.

POLI NETO, Paulo; CAPONI, Sandra N.C. A medicalização da beleza. **Interface** (Botucatu), Botucatu, v. 11, n. 23, p. 569-584, dez. 2007.

RAMOS, D.G. **A psique do corpo: A dimensão simbólica da doença.** 6. edição. São Paulo: Summus, 2018. 238 p.

REIS, M. R. O corpo como expressão de arquétipos. São Paulo. **Junguiana**, 2002, 43-49.

RODRIGUES, Renato Gonçalves. **A dança no movimento evangélico no Brasil.** 2014. 141 p. Dissertação (Mestrado em Artes) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SANT'ANNA, Denise. Descobrir o corpo: uma história sem fim. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 25(2):49-58, jul./dez. 2000.

SEIXAS, L. M. P. O corpo simbólico e a psicoterapia. **Jung & Corpo**, v. 15, São Paulo, 2015.

SILVA, A. M. B. et al. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul./set. 2018.

SILVA, Gerson D'Addio. **Curso Básico de Yoga: teórico-prático.** São Paulo; Phorte, 2009.

SOUZA, M. R. R. et al. Droga de corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 62-69, jun. 2013.

STEIN, Murray. **O Mapa da Alma.** São Paulo. Editora Cultrix, 1998.

STRÖMQUIST, Liv. **A origem do mundo: uma história cultural da vagina ou a vulva vs. o patriarcado.** Tradução de Kristin Lie Garrubo. São Paulo: Quadrinhos na Cia, 2018. 144p

TASCHETTO, M. F. Ioga e Psicologia: tradição e ciência e mente como ponte. Coleção Psicologia, laicidade e as relações com a religião e a espiritualidade. Conselho Regional de Psicologia SP, v. 2, **Na fronteira da Psicologia com os saberes tradicionais: práticas e técnicas**, p. 121-126, 2016.

TORRES, Albina R; FERRAO, Ygor A; MIGUEL, Eurípedes C. Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo?. **Rev. Bras. Psiquiatr.** [online], vol.27, n.2, p. 95-96, 2005.

VIEIRA, T. M. R. A. et al. Autoimagem corporal: uma revisão sistemática nas diferentes áreas de saúde. **Revista Tecer**, Belo Horizonte, vol. 6, n. 11, nov. 2013.

VILHENA, J.; MEDEIROS, S.; NOVAES, J. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 5, n. 1, p. 109-144, 2005.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

WURZBA, L. A dança da alma – A dança e o sagrado: um gesto no caminho da individuação. Em: Zimmermann, E. (Org.). **Corpo e individuação**. Petrópolis: Vozes, 2009, p. 39-100.

WACKER, Priscilla. **Kundalini Yoga e a Psicologia Analítica**. São Paulo, 2010.

## ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa denominada “Corporeidade e Yoga: Encontro com o corpo que habito”, é referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da graduação de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP), desenvolvida pela pesquisadora Nathalia Domingues Vieira (contato: [nathaliadominguesvieira@gmail.com](mailto:nathaliadominguesvieira@gmail.com)) e orientada pela professora Doutora Irene Pereira Gaeta (contato: [iarcuri@uol.com.br](mailto:iarcuri@uol.com.br)).

O objetivo do estudo é investigar, a partir da experiência de cada participante, a relação entre a prática de Yoga e a sua vivência corporal, tanto em professoras e alunas de Yoga, visando compreender a relação que mulheres praticantes de Yoga possuem com seus corpos e consigo mesmas. A colaboração ocorrerá através de uma entrevista semiestruturada, que será gravada pela pesquisadora e utilizada apenas por ela para posterior análise e relato em pesquisa e a colaboração será anônima.

A sua participação no estudo é voluntária, portanto, não será obrigatório fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo a qualquer momento não sofrerá nenhum dano. A pesquisadora estará à sua disposição para esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Considerando que toda pesquisa oferece um risco, essa pesquisa oferece um risco mínimo.

Os usos das informações oferecidas pelas participantes estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP). O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC-SP é responsável pela defesa dos interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade e no desenvolvimento ético da pesquisa. O CEP-PUC/SP Monte Alegre localiza-se na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001, no térreo do Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, Tel./FAX: (11) 3670-8466 / email: [cometica@puccsp.br](mailto:cometica@puccsp.br).

Considerando que foi informada dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será sua participação, dos procedimentos e riscos deste estudo, a participante declara o seu consentimento em participar da pesquisa, como também concorda que os dados obtidos sejam utilizados para fins científico. A participante está ciente que receberá uma via desse documento (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

RG da participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da pesquisadora: \_\_\_\_\_

**ANEXO II - ENTREVISTA****INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE:**

1. Há quanto tempo você pratica Yoga?
2. Que tipo de Yoga você pratica?
3. Você é professora ou aluna?

**ENTREVISTA:**

1. O que te levou a praticar Yoga?
2. O que te mantém praticando?
3. Como é estar consigo mesma na prática?
4. Como é estar com seu corpo na prática de Yoga?
5. O que o seu corpo é para você?
6. Como você descreveria a relação que tem com seu corpo?
7. Você sente que o Yoga impactou na sua relação com ele?
8. Você sente que o Yoga impacta na sua relação consigo mesma?
9. Você observou mudanças em como você se percebe após começar praticar Yoga?
10. Você observou outras mudanças na sua vida após começar a praticar?
11. O que o yoga é para você?